CRAFTY QUEER EDISI KHUSUS SELF DEFENSE

KAPLOK BALIK DONG!

FEBRUARI 2014

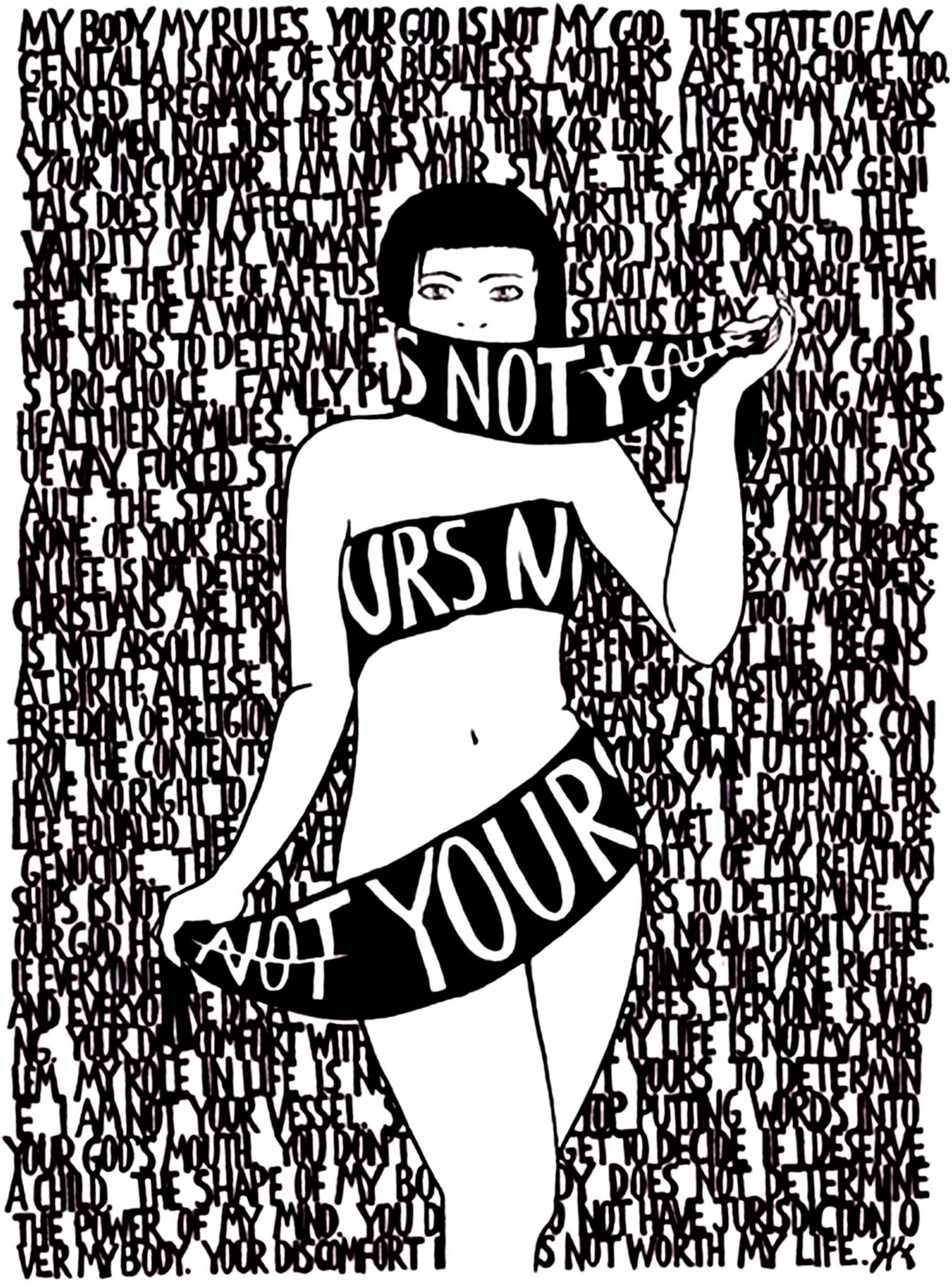
- TEKNIK BERTAHAN
- TRAUMA HEALING
- SUPPORT GROUP

- INSTING BERTAHAN
- KONSTRUKSI SOSIAL
- PERSIAPAN MENTAL

DAN MASIH BANYAK LAGI YANG LAINNYA!

TANPA HAK CIPTA. SILAHKAN PERBANYAK DAN DISTRIBUSI SESUKA HATI

GANTI BIAYA FOTOKOPI AJA...


MY BODY MY RULES. YOUR GOD IS NOT MY GOD. THE STATE OF MY
GENITALIA IS NONE OF YOUR BUSINESS. MOTHERS ARE PRO-CHOICE TOO.
FORCED PREGNANCY IS SLAVERY. TRUST WOMEN. PRO-WOMAN MEANS
ALL WOMEN NOT JUST THE ONES WHO THINK OR LOOK LIKE YOU. I AM NOT
YOUR INCUBATOR. I AM NOT YOUR SLAVE. THE SHAPE OF MY GENI
TALS DOES NOT AFFECT THE
WORTH OF MY SOUL. THE
VALIDITY OF MY WOMAN
HOOD IS NOT YOURS TO DETE
RMINE. THE LIFE OF A FETUS
IS NOT MORE VALUABLE THAN
THE LIFE OF A WOMAN. THE
STATUS OF MY SOUL IS
NOT YOURS TO DETERMINE.
MY GOD I
S PRO-CHOICE. FAMILY PL
NNING MAKES
HEALTHIER FAMILIES. T
ERE
IS NO ONE TR
UE WAY. FORCED ST
ERIL
ZATION IS ASS
AULT. THE STATE O
MY UTERUS IS
NONE OF YOUR BUSI
SS. MY PURPOSE
IN LIFE IS NOT DETERM
BY MY GENDER.
CHRISTIANS ARE PRO
CHOICE TOO. MORALITY
IS NOT ABSOLUTE IN
DEPENDE T LIFE BEGINS
AT BIRTH. ALL ELSE I
RELIGIOUS MASTURBATION.
FREEDOM OF RELIGION
MEANS ALL RELIGIONS. CON
TROL THE CONTENTS
YOUR OWN UTERUS. YOU
HAVE NO RIGHT TO
BODY. IF POTENTIAL FOR
LIFE EQUALED LIFE
Y WET DREAM WOULD BE
GENOCIDE. TH
VALI
DITY OF MY RELATION
SHIPS IS NOT
RS TO DETERMINE. Y
OUR GOD H
S NO AUTHORITY HERE.
IF EVERYONE
THINKS THEY ARE RIGHT.
AND EVERYO NE DIS
REES EVERYONE IS WRO
NG. YOUR DI COMFORT WITH
MY LIFE IS NOT MY PROB
LEM. MY ROLE IN LIFE IS N
T YOURS TO DETERMIN
E. I AM NOT YOUR VESSEL. S
TOP PUTTING WORDS INTO
YOUR GOD'S MOUTH. YOU DON'T
GET TO DECIDE IF I DESERVE
A CHILD. THE SHAPE OF MY BO
DY DOES NOT DETERMINE
THE POWER OF MY MIND. YOU D
O NOT HAVE JURISDICTION O
VER MY BODY. YOUR DISCOMFORT I
S NOT WORTH MY LIFE.
S NOT YOU
URS N
NOT YOUR'

DAFTAR ISI

Ini Untuk kita............02

Kenapa Harus Kaplok Balik.......04

Fakta & Statistik.....06

Reportase Crafty Queer.........07

Yuk Berkenalan Dengan Kekerasan....09

Patriarki, Agama, Relasi Kuasa, Dan Lain-Lain.............12

Siapkan Dirimu Secara Mental.....15

Sekilas Tentang Naluri Bertahan Hidup Manusia dan Mekanismenya........22

Bagaimana Predator DalamMemilih Mangsanya.............25

Bluffing...........28

Lima Strategi Dasar Menghadapi Predator...............30

Inspirasi: Gulabi (Pink Sari) Gank....31

Inspirasi: Lawan Pemerkosaan, Perempuan India Bentuk Brigade Merah......33

Kisah Kita: Seni bertahan diri...........35

Kisah Kita: Menyerah untuk melawan....36

Kisah Kita: Benda tak asing yang iseng....38

Trik Cantik: Melepaskan diri dari cengkraman tangan............38

Trik Cantik: Melepaskan cengkraman kedua tangan........41

Trik Cantik: Lepas dari cekikan....43

Trik Cantik: Lepas dari cekikan belakang........45

Titik-Titik Lemah Tubuh..........46

Tubuhmu Adalah Senjatamu.......47

Tips Untuk Trauma Healing............51

Rujukan Dan Layanan Helpline.............53

INI UNTUK KITA...

“Kalau aja aku udah belajar dan paham tentang ini sebelumnya, pasti aku nggak akan ngalamin kejadian itu (kekerasan fisik secara konstan dalam hubungan). Aku pasti nggak akan biru-biru lebam, dan harus menutupinya didepan semua orang dengan senyum palsu”.

Ini ucapan seorang teman perempuan saat mulai belajar kelas Self Defense bersama. Sebelumnya dia berada dalam hubungan yang cukup lama dan dipenuhi oleh kekerasan secara psikis dan fisik. Tentu saja saat itu dia nggak berani bicara pada siapapun tentang kekerasan yang menimpanya, tapi dia berfikir jika saat itu dia sudah memiliki pengetahuan tentang Self Defense, paling tidak dia bisa menyelamatkan dirinya sendiri dan posisi tawarnya dalam hubungan akan lebih setara.

Kita sudah capek dengan begitu banyaknya kejadian kekerasan seksual yang terjadi disekitar kita. Kita sudah muak menyaksikan banyaknya pelecehan diantara lingkar kita sendiri. Banyaknya predator yang bebas berkeliaran dan terus melukai perempuan lain. Tak ada yang berani ambil tindakan langsung dan tegas terhadap predator. Selalu perempuan yang disalahkan dan dihakimi; *“kamu sih mabuk, kamu sih genit, kamu sih bajunya memprovokasi, dan sederet ‘kamu sih’ lainnya”*. Bangsat!

Zine yang kamu pegang ini merupakan secuil dari upaya kolektif dan amarah kami terhadap situasi kekerasan seksual yang terus terjadi disekitar kita sampai hari ini. Zine ini berangkat dari kesadaran kolektif bahwa kita harus melakukan sesuatu secara otonom, sekecil apapun itu! Kalau kata pepatah sih “lebih baik sedia hujan sebelum payung” eh kebalik ding hihihi.... Sampai saat ini jujur saja kami masih pesimis melihat upaya, penanganan, dan perlindungan hukum terhadap kasus kekerasan seksual yang dilakukan oleh institusi formal seperti kepolisian, departemen-departemen, pengadilan, dll. Pendekatan dan penanganan yang dilakukan adalah saat ‘sudah ada korban’, **lalu kenapa tidak berfikir dan melakukan upaya preventif? Saat belum ada korban jatuh? Ada sesuatu tentang pola pikir kita yang harus dirubah. Bahwa kita tidak bisa mengharapkan orang lain untuk menyelamatkan diri kita, hanya kita sendiri yang bisa. Diluar kita hanyalah pendukung.**

Kami juga yakin masih lebih banyak ‘silent victim’ yang tidak berani mengadukan kejadian kekerasan seksual yang menimpanya (dalam level apapun). Lagipula ini semua (pelaporan/pengaduan) dilakukan saat korban sudah jatuh. Saat fisiknya dan jiwanya sudah terlanjur terluka dan rusak. Kita semua tahu trauma kekerasan seksual merupakan salah satu trauma yang paling lama melekat, berpengaruh, dan susah hilang dalam diri perempuan. Jadi zine ini juga merupakan sebuah upaya pengambilalihan kembali kontrol atas diri dan tubuh kita.

Kumpulan tulisan disini merupakan kontribusi dari beberapa kawan dan sumber yang kami kumpulkan, dengan latar belakang dan pengalaman yang berbeda, yang justru semakin memperkaya pengetahuan dan pema-

haman tentang kekerasan seksual dan pentingnya untuk bertindak langsung secara otonom atas tubuh kita. Mempertahankan diri sama sekali tidak ada kaitannya dengan feminitas-maskulinitas, orientasi seksual, kelas ekonomi, sosial, agama, dll. Jika sudah bicara tentang melindungi tubuh, itulah perkara satu-satunya. Titik.

Maka zine ini kami persembahkan bagi kalian semua yang telah berjuang, melewati dan jatuh di kubangan gelap dan kotor namun tetap bangkit kembali. Jiwa dan semangat kalianlah yang menyinari jalan kami hingga hari ini. Kepada semua yang belum melewati kubangan gelap namun tetap bercermin pada pengalaman orang lain, pada kalian bersedia bercermin pada realitas yang ternyata tak semanis dongeng putri salju. Bagi kalian yang masih mempercayai kekuatan diri adalah kekuatan utama yang bisa diandalkan. Bagi kalian yang masih percaya dan meyakini bahwa tubuh kita bukanlah objek belaka. Ini untuk kalian yang nggak lagi pasrah saat pacar atau pasangan kalian menghajarmu. Ini untuk kalian yang tidak lagi menutupi muka dan menangis minta ampun saat dipukuli, melainkankan menendang. Bagi para ibu, kakak, adik, saudari, teman-teman gay, lesbian, transgender, biseksual, atau queer dimanapun kalian berada, ini untuk kita semua…

action speak louder and stronger than words:

Zine ini juga untuk kalian para tukang pukul, paa patriarkis yang agresif, dominan, dan macho (heh, hari gini masih belaga macho? sono daftar jadi Mr. Universe!). Bagus kalo Zine ini kalian baca dan bisa membuat kalian belajar, paham, berefleksi, dan mau berubah. Tapi kalo nggak ya nggak apa-apa juga...
Mau se'anarkis, se'sosialis, se'liberal,se'punk, se'HC, dll apapun kamu. Sebanyak apapun buku yang kamu baca, teks yang kamu tulis, teori yang kamu hafal, lagu yang kalian teriakan, ini semua nggak akan menghentikan kami. Sekarang kalian tahu bahwa ada orang-orang yang akan terus membuka mulutnya dan berteriak. Orang-orang yang terus mengupayakan, mengorganisir, mengkampanyekan segala sesuatu yang berkaitan dengan tindakan kekerasan. Dan ini artinya bisa jadi salah satu kelakuan kalian, kami tidak akan lagi diam!

Terimakasih pada setiap individu yang telah membagi kisah, pengalaman dan pengetahuannya. Kami tau bagi beberapa orang ini bukanlah proses yang mudah, apresiasi besar kami bagi kalian yang sudah berani berbagi disini. Terimakasih buat kalian yang sudah membantu melay-out, patungan, dan mendistribusikan zine ini.

Seluruh kontributor zine ini sengaja tidak kami tampilkan namanya demi menghargai ruang pribadi masing-masing, lagipula zine ini bukan ajang eksistensi kok, bukan itu tujuan zine ini. Kami juga terbuka jika kalian tertarik untuk membuka diskusi atau workshop bersama dengan tema ini, hayuk!

Banyak hal yang belum lengkap disini, kami menanti masukan, kritik, kisah dari kamu semua.Selamat menikmati, selamat ber'eksplorasi dengan kekuatan pikiran & tubuh kita sendiri!

WE ARE SICK OF YOUR BULLSHIT

queercrafty.gmail.com needleandbitch@riseup.net

MEREKA BILANG INI INTRO

KENAPA HARUS KAPLOK BALIK?

Pemuda Perkosa Siswi SD dan Ratusan Ayam (headline kolom Nasional portal berita Viva news, 17 Desember 2013)

Berita terkait:

- *Main dokter-dokteran, modus ABG di Depok cabuli bocah 3 tahun*

- *Kenalan di Facebook, pelajar SMP disodomi*

- *Anak diperkosa ayah kandung hingga melahirkan*

- *Kakek tega cabuli cucu sendiri*

- *VIDEO: Ditolak, pria paruh baya ancam sebar video mesum*

Beberapa tajuk berita diatas merupakan sedikit sekali dari sedemikian banyak kasus kekerasan berbasis jender. Kamu sendiri yang bisa menjawab siapa yang menjadi target/sasaran paling tinggi.

Kita tumbuh dan besar dalam sebuah budaya yang sangat hirarkis (berjenjang) dan patriarkis dimana seluruh elemen didalamnya – ekonomi, politik, maupun relasi personal mengikuti pola dominasi dan kepatuhan dimana suatu kelompok atau nilai memimpin, sementara yang lainnya mengikuti dengan kepatuhan.

Kita tumbuh dan besar dalam sebuah budaya dimana kelamin kita selalu menjadi masalah yang dicampuri semua pihak! Sampai kita sendiri lupa bahwa itu adalah hak kita.

Para pemerkosa bisa jadi orang yang baik

“Aku benci pemerkosa!” dan “Perkosaan adalah salah!” Kupikir ini merupakan pernyataan yang diucapakan dan disetujui oleh 99% orang. Tanpa peduli apa usia, kelas, etnis, dan jender mereka. Bahkan mungkin setiap lelaki macho dan katakanlah lelaki yang oh sangat revolusioner disepanjang sejarah dunia sampai hari ini juga mengatakan “kalau aku ketemu pemerkosa dihadapanku, aku nggak akan ragu-ragu menghabisinya”.

Tapi jika kita benar-benar menyetujui hal ini, lalu kenapa masih ada banyak sekali perempuan, anak-anak, transgender, bahkan laki-laki yang mengalami kekerasan seksual? Ada masalah dengan pemahaman yang menyeluruh disini. Dan masalahnya adalah kebanyakan orang memiliki pemahaman yang salah mengenai apa itu kekerasan seksual dan siapa yang melakukannya. Itu mengapa mereka bisa dengan enteng mengatakan bahwa mereka menentang kekerasan seksual tapi disaat yang bersamaan juga menyediakan‘ ruang’, melakukannya atau tidak mendukung korban kekerasan seksual disekitarnya. Orang kerap memandang kekerasan seksual sebatas saat terjadinya penetrasi penis ke dalam vagina dengan menggunakan kekersan fisik. Bagaimanan dengan meraba pantat atau payudara? Kekerasan seksual hanya bisa didukung ketika korban melaporkan atau mengadukan, dan hanya jika terjadi di depan mata kita. Sementara kasus kekerasan seksual dalam ranah privat (hubungan

MEREKA BILANG INI INTRO

Kenapa Harus Kaplok Balik?

pacaran, menikah atau yang melibatkan anggota keluarga) didiamkan saja karena "itu masalah pribadi mereka, dan aku tidak berhak mencampurinya". Orang bisa dengan mudah 'melihat' korban kekerasan seksual, tapi sulit untuk memahami bentuk-bentuknya, melihat pelaku dan mencoba mencari tahu sebabnya. Mengapa?

Dalam zine ini kita akan fokus pada bentuk kekerasan seksual yang paling umum dan banyak terjadi; terhadap perempuan dan kelompok LGBIT/Q yang dilakukan oleh lelaki. Dalam zine ini skita akan mengulas tentang bentuk-bentuk kekerasan seksual, bagaimana kekerasan beroperasi, perilaku predator, kesiapan mental, dan lain-lain...

Sebagian besar kejadian kekerasan seksual dilakukan oleh seseorang yang dikenal oleh korban, atau memiliki semacam hubungan emosi dan hubungan hirarkis yang memiliki relasi kuasa dalam ruang privat.

Hubungan emosi; pacar, teman, anggota keluarga. Hubungan hirarkis; senior, bos, lebih tua, lebih pintar, dll

Banyak kasus kekerasan seksual terjadi bukan dimulai dengan kekerasan fisik terlebih dahulu, namun dengan ancaman, baik ancaman fisik amupun ancaman sosial. Saat seseorang (atau lebih dari satu orang) melakukan tindakan (ucapan maupun fisik) dengan intensi seksual tanpa disetujui, disukai oleh pihak satunya maka inilah kekerasan seksual. Tak peduli jika tidak ada keterlibatan fisik didalamnya.

Predator atau pelaku kekerasan seksual umumnya bukanlah seseorang yang berpenampilan menyeramkan yang bisa dengan mudah kita kenali. Biasanya ia seseorang dengan penampilan biasa saja seperti kita dan pada umumnya. Ia bisa merupakan seseorang yang baik, menyenangkan, perhatian disekitar kita. Kenyataannya adalah setiap hari kita hidup berdampingan dengan orang semacam ini. Kita berfikir bahwa kita hidup dalam lingkungan yang bebas dari pemerkosa atau pelaku kekerasan seksual karena kita menyukai bahkan mencintai laki-laki disekitar kita. Tapi bagaimana relasi para lelaki ini dengan kita atau dengan orang lain yang terkait dengan potensi kekerasan seksual seperti dua hal yang terpisah. Penyangkalan saat mengalami, mendengar, menyaksikan kekerasan seksual biasanya menjadi reaksi pertama kita, kita tidak mau menerima kenyataan bahwa pelaku kekerasan ini adalah orang yang dekat dengan kita. Kenapa?

Kenyataannya lingkungan dekat kita, sekolah, kampus, kantor, tongkrongan, organisasi, komunitas, rumah tangga tidak seaman seperti yang kita harapkan. Bukan hanya terhadap potensi kita sebagai target, tapi orang-orang disekitar kita yang menjadi pelaku dan menjadi korban. Bisa terjadi dalam sebuah hubungan yang melibatkan emosi atau diluarnya. Kita harus menerima kenyataan ini terlebih dahulu, baru kemudian menghadapinya, menghindari terjadinya hal yang lebih buruk. Kita juga tidak mengabaikan bahwa ada fakta lelaki yang mengalami kekerasan seksual, oleh laki-laki maupun perempuan lain

Adalah tanggung jawab kita sendiri untuk menjaga diri kita, kemudian menjaga orang-orang disekitar kita. Bukan hanya sekali, tapi terus menerus. Kita tidak harus melihat masalah ini sebagai masalah yang menimpa (mungkin menimpa) diri kita sendiri, tapi juga secara kolektif, komunitas, masyarakat yang harus kita hadapi dan tangani bersama. Untuk melakuan ini terutama ditengah masyarkat yang sangat patriarkis dan relijius dibutuhkan nyali!

Kita memiliki peran, baik untuk diri kita sendiri maupun orang lain disekitar kita. Meski perempuan mendapatkan tindak kekerasan lebih tinggi daripada laki-laki, bukan berarti ini hanya menjadi perhatian kita yang menjadi korban. Kita juga harus mendorong pihak lain untuk mulai berani untuk membicarakan dan menyelesaikannya. Misalnya dengan menegur langsung laki-laki (baik itu temanmu, saudaramu, ayahmu sendiri) jika mereka melakukan tindakan yang seksis dan melecehkan sama seperti yang kita lakukan dalam mendukung teman yang mengalami pelecehan atau kekerasan seksual. ◆

"You're beautiful. it's society thats fucked!"

PERLU KAMU KETAHUI

Komnas Perempuan dalam kurun 13 tahun terakhir (1998-2010) mencatat kasus kekerasan terhadap perempuan yang dilaporkan mencapai 400.939 kasus. 1/4nya adalah kasus kekerasan seksual, yakni 93.960 kasus. Artinya, diasumsikan setiap hari rata-rata ada 20 (19,80%) perem puan menjadi korban kekerasan seksual.

Lebih dari 75% dari 93.960 kasus atau 70.115 kasus kekerasan seksual terjadi di ranah personal.

Pelakunya adalah orang yang memiliki hubungan darah (ayah, kakak, adik, paman, kakek), kekerabatan, perkawinan/suami, maupun relasi intim (pacaran dengan korban).

Selain itu, ada kasus kekerasan seksual yang terjadi dalam ranah publik. Pelakunya, tidak memiliki hubungan kekerabatan, darah ataupun perkawinan dengan korban berjumlah 22.284 kasus.

Umumnya, pelaku kekerasan adalah majikan, tetangga, guru, temen sekerja, tokoh masyarakat, ataupun orang yang tidak dikenal.Kekerasan juga terjadi di ranah negara, mencapai 1.561 kasus. Ini dilakukan aparatur negara dalam kapasitas tugas. Termasuk didalamnya, ketika terjadi peristiwa kekerasan, aparat negara berada di lokasi kejadian namun tidak berupaya menghentikan atau justru membiarkan tindak kekerasan tersebut berlanjut, termasuk kekerasan seksual yang terjadi akibat kebijakan diskriminatif.

Dari total kasus kekerasan seksual sebanyak 93.960 kasus, hanya 8.784 kasus yang datanya terpilah, sisanya, gabungan dari kasus perkosaan, pelecehan seksual dan ekspliotasi seksual.

5 jenis kekerasan seksual yang tercatat terbanyak:

1. **Perkosaan (4.845 kasus)**
2. **Perdagangan perempuan untuk tujuan seksual (1.359 kasus)**
3. **Pelecehan seksual (1.049 kasus)**
4. **Penyiksaan seksual (672 kasus)**
5. **Eksploitasi seksual (342 kasus)**

Artinya, dari data terpilah saja, kasus perkosaan mencapai 55%. Data ini sejalan dengan data dari Januari-September 2011, dimana dalam sehari, diasumsikan rata-rata terjadi hampir 12 kali perkosaan di Indonesia. Data terakhir Komnas Perempuan (10 Desember 2013) menyatakan, setiap hari di Indonesia ada 35 perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual, dengan kata lain diasumsikan setiap 2 jam sekali ada 3 perempuan menjadi korban kekerasan seksual. (Wakil Ketua Komnas Perempuan; Desti Murdijana).

Dinyatakan laporan yang masuk ke Komnas HAM selama 2012 terdapat 4.336 kasus kekerasan seksual yang terjadi terhadap perempuan.

4 jenis kekerasan seksual yang paling banyak adalah;

- Perkosaan dan pencabulan(1.620kasus),
- Percobaan perkosaan (8 kasus)
- Pelecehan seksual (118 kasus)
- Trafikking untuk tujuan seksual (403kasus)

Komnas Perempuan menyatakan ada kecenderungan kekerasan seksual yang dialami perempuan banyak terjadi di ranah publik, yakni 2.920 kasus, sedangkan yang terjadi diranah domestik ada 1.416 kasus.

Sementara itu sepanjang tahun 2012 Komnas Perempuan mencatat ada 211.822 kasus kekerasan terhadap perempuan. Meski kasus kekerasan seksual semakin banyak tapi pelakunya masih sangat sulit dihukum. Di Jawa Tengah, kasus kekerasan seksual sangat mendominasi kasus kekerasan terhadap perempuan.

Dari 717 perempuan yang menjadi korban, tercatat kurang dari 10% yg memperoleh layanan pemeriksaan dan perawatan medis dan psikologis. Kemudian kurang dari 10% korban yang melaporkan kasusnya ke kepolisian dan kurang dari 5% laporan tersebut yang pelakunya berhasil diajukan ke pengadilan untuk dijatuhi hukuman.

Reportase Crafty Queer episode #10

Kaplok Balik Dong!!

(pemanasan sebelum belajar kaplok balik)

Maraknya kasus kekerasan dalam berbagai bentuk yang terjadi disekitar kita tidak pernah ada habisnya. Perempuan dan LGBT merupakan salah dua kelompok yang rentan terhadap kekerasan, salah satu faktor pendorongnya adalah pandangan dan citra bahwa kelompok ini adalah kelompok ‘lemah’. Pandangan ini tentu saja lahir dari budaya patriarkis, seksis dan maskulin di masyarakat kita. Negara beserta aparatusnya sampai hari ini tidak pernah benar-benar memberikan perlindungan, jaminan, dan solusi atas situasi kritis ini. Sampai kapan kita menunggu mereka untuk melakukan upaya serius ? Sampai kiamat mungkin :P

Sementara mereka sibuk berkutat dengan teks (kebijakan, undang-undang, peraturan, dll) dan anggaran, kekerasan terus terjadi, jadi kenapa harus menunggu mereka?

Kita sendiri kerap mengamini dan menerima pandangan & citra bahwa tubuh kita lemah, tidak berdaya, tidak memiliki kekuatan. Kita lupa bahwa secara biologis, anatomis, dan alami, tubuh kita merupakan alat pertahanan yang efektif & potensial. Otak yang mencerna nilai dan berstrategi, syaraf yang memproses nilai dan bersinergi dengan otot beserta organ-organ tubuh lain, sesungguhnya mekanisme tubuh kita secara holistik telah melegkapi ini semua. Sialnya bombardir nilai eksternal dari luar diri kita (budaya partiarkis, seksis, maskulin, televisi, dll…) mendominasi pikiran dan tindakan kita dalam mempertahankan diri.

Ini tubuh kita, ini hidup kita, milik kita sendiri. Ini tubuh sahabat kita, saudara/I kita yang dilukai oleh predator-predator sakit, maka kita sendirilah yang harus mempertahankannya. Bukan melalui teks-teks teoritis penuh dengan kepentingan politik dan ekonomi, tapi dengan kesadaran, keyakinan, dan tubuh kita sendiri. Tidak perlu menunggu, meminta, mengharap orang lain yang akan menyelamatkan kita, kita sendiri bisa! Kita harus memulai untuk menyelam dalam diri kita. Membidik sesuatu yang telah lama terusir dalam diri kita : Insting! Naluri!

Pada hari Jumat, 15 Desember 2013 lalu sekitar 25 orang berkumpul di selasar gedung Grha Saba UGM untuk meramaikan Crafty Queer #10. Seperti salah satu tujuan Crafty Queer adalah untuk mempertemukan teori ke praksis, maka hari itu kami memulai dengan berbincang, mendiskusikan dan berbagi pengalam seputar tema terkait. Beberapa hal yang obrolin dan eksplorasi diantaranya;

- Mengapa kekerasan bisa terjadi ?
- Memahami cara kerja kekerasan (dalam kasus2 kekerasan fisik atau seksual) ; psikologis & fisik
- Darimana datangnya (sumber) ketakutan kita?
- Karakter predator
- Potensi diri (fisik, psikologis, mind control, ekspresi)
- Benda-benda yang bisa digunakan sebagai alat pertahanan darurat
- Ekspresi pertahanan diri (verbal & non-verbal)

Setelah ngobrol dalam kelompok besar, kami membelah diri (amuba kali) menjadi 3 kelompok kecil sesuai dengan jumlah ‘instruktur’ kami. Sebelumnya kami melakukan warming up alias pemanasan biar otot nggak pada kaku. Kami membentuk lingkaran besar, kemudian setiap orang maju mendemonstrasikan gerakan kreasi sendiri yang diikuti seluruh partisipan. Kegiatan ini banyak mengundang tawa karena gerakan-gerakan yang absurd ;p

Kemudian kita lanjut membentuk kelompok-kelompok kecil untuk mempelajari hal-hal yang sifatnya lebih teknis dan praktikal seperti;

- Teknik dasar pukulan, tendangan, dan melindungi kepala
- Mengenali titik-titik lemah tubuh manusia untuk diserang ketika kita mempertahankan diri
- Bagaimana melepaskan diri dari berbagai cengkraman tangan dan tubuh
- Bagaimana melepaskan diri ketika kita terpojok di tembok atau kita terjatuh (ditindih misalnya)
- Dll...

> “Sementara mereka sibuk berkutat dengan teks (kebijakan, undang-undang, peraturan, dll) dan anggaran, kekerasan terus terjadi, jadi kenapa harus menunggu mereka?”

CRAFTY QUEER
Kunjungi juga Blog kami:
Queercrafty.blogspot.com

YUK BERKENALAN DENGAN KEKERASAN...

Membicarakan tentang kekerasan bukanlah hal yang mudah. Banyak dari kita secara tidak sadar memendam, meredam, berusaha melupakan, atau bahkan menolak ia pernah hadir dalam diri kita. Hal ini sangat bisa dipahami.

Banyak dari kita pasti pernah mengalami kekerasan berbasis jender selama hidup kita (yang kita sadari maupun tidak), namun memori-memori ini seperti hilang sejalan dengan waktu. Ada yang berhasil melewatinya dengan baik, ada juga yang masih membekas dan terus berdampak (trauma) pada hidup kita hingga saat ini.

Demikian pula dengan pemahaman atau batas-batas kita mengenai kekerasan seksual atau jender, ini dikarenakan masing-masing dari kita memiliki pemahaman serta batasan yang berbeda atas kekerasan. Apa yang tidak bisa diterima oleh A, bisa jadi diterima oleh B, dan sebaliknya, itulah mengapa sulit untuk mendefinisikan kekerasan berbasis jender dengan eksplisit (gamblang).

Tulisan berikut merupakan gambaran contoh-contoh bagaimana kekerasan berbasis jender mewujud dalam kehidupan kita. Semoga tulisan berikut bisa membantu kita mengevaluasi, menganalisa, dan berefleksi apakah kita berada dalam hubungan yang sehat atau (ada kecenderungan) tidak sehat.

Beberapa bentuk-bentuk kekerasan (verbal & non-verbal)

1. Berteriak, memukul, meludah, menggoyang-goyangkan tubuhmu dengan kasar, mencengkram, menjatuhkanmu
2. Menemanimu kemanapun kamu pergi
3. Mengambil keputusan untukmu
4. Mengatakan bahwa kamu orang yang gagal, gila, bodoh, pelacur/murahan, nggak ada orang yang peduli denganmu, dll
5. Berlaku kejam terhadap anakmu atau peliharaanmu
6. Menolak untuk berhubungan seks aman
7. Mengkritik kemampuanmu
8. Sangat cemburu atau posesif
9. Memberikanmu hadiah-hadiah yang tidak kamu sukai
10. Melempar barang-barang atau memukul tembok
11. Menghina atau mempermalukanmu
12. Permainan pengendalian pikiran
13. Berulang kali melanggar janji
14. Mengkritik, mengolok, merendahkanmu didepan orang lain
15. Berkata dan menganggap bahwa kamu tidak rasional
16. Mengabaikan perasaanmu
17. Menentukan apa yang kamu pakai dan mengkritik penampilanmu
18. Memaksamu untuk berhubungan seks
19. Berhubungan seks denganmu ketika kamu sedang tidur
20. Memaksamu untuk menunjukan bukti cinta atau persahabatan
21. Melarang, mencegahmu untuk tidur, bekerja, belajar, atau beraktivitas
22. Mengambil/menggunakan uangmu atau, memaksamu untuk membayar hutang-hutangnya
23. Secara fisik mencegahmu untuk pergi
24. Merusak barang-barang milikmu
25. Mengisolasimu dari pergaulan dan keluarga
26. Mengemudi dengan cara yang bahaya
27. Mengancam bunuh diri
28. Mengancam akan mengusirmu
29. Melecehkan setelah kalian putus
30. Membuatmu percaya bahwa segalanya adalah kesalahanmu

KUASA & KONTROL DALAM RELASI (PACARAN ATAU PERNIKAHAN)

Ketika salah satu pihak dalam sebuah hubungan secara berulang merasa ketakutan, disakiti, atau direndahkan oleh pasangannya; ini adalah kekerasan. Kekerasan bisa hadir secara spontan, maupun bereskalasi (bertahap dan meningkat), kemudian ia memiliki pola yang terus berulang.
Lingkaran Kekuasaan & Kontrol memberikan contoh-contoh dari tiap bentuk kekerasan. Ingat, kekerasan lebih dari sekedar menampar atau menyeret seseorang.

Merendahkan & Menyalahkan
- Tidak menerima tanggung jawab atas tindakannya
- Membuat lelucon saat ia menyakitimu
- Mengatakan bahwa semua adalah kesalahan kita
- Bersikap seolah kekerasan itu wajar dalam sebuah hubungan

Intimidasi
- Membentak atau teriak
- Mengunakan nada atau tatapan (ekspresi) mengancam
- Mengancam melukai dirinya sendiri atau diri kita
- Membuat kita merasa takut/ketakutan
- Merobek-robek gambar/kertas
- Membanting hadiah-hadiah
- Menghancurkan benda-benda
- Membawa kendaraan dengan berbahaya (mabuk, kecepatan tinggi/ugal-ugalan)
- Dll...

Posesif
- Menggunakan kecemburuan sebagai alasan tanda cinta
- Sering menuduh kita selingkuh tanpa bukti jelas/nyata
- Tidak membiarkan atau membatasi kita memiliki teman lain
- Memberitahukan kita bagaimana untuk berfikir, berpakaian, dan bertindak
- Dll…

Kekerasan seksual
- Mengumbar keluar tentang hubungan seksual kalian
- Membandingkan dirimu dengan mantan kekasihnya
- Menggoda orang lain untuk membuat kita cemburu
- Menggunakan obat-obatan atau alkohol untuk dapat berhubungan seks
- Memaksa pasangannya
- Menyentuh atau tindakan seksual lainnya dengan paksa
- Perkosaan
- Dll…

Penghinaan
- Merendahkan kita
- Memberikan julukan-julukan mengolok pada kita
- Mengkritik secara terus menerus
- Membuat kita merasa tolol, bodoh, tidak berharga, tidak penting, irasional, gila, dll
- Mempermalukan kita dihadapan banyak orang
- Membuat kita selalu+ merasa bersalah
- Mempermalukan (fisik maupun non-fisik) kita
- Dll…

Kekerasan Fisik
- Mencekram hingga kita tidak bisa pergi
- Melemparkan kita ke tembok atau lemari (atau kemanapun)
- Menyakiti/melukai pasangannya ditempat dimana lebam atau bekas luka lainnya tidak akan terlihat dari luar
- Merampas
- Menampar
- Memukul
- Mendorong
- Memukul
- Menendang
- Dll...

Dominasi
- Memperlakukan kita seperti bayi, properti, atau pembantu
- Mengambil segala keputusan
- Membuat ekpektasi (capaian) tinggi yang tidak mungkin terpenuhi/ terjadi
- Mengontrol kita boleh bertemu dengan siapa atau menghabiskan waktu dengan siapa
- Mengatur segala aturan/kesepakatan dalam hubungan
- Dll…

Ancaman

- Mengatakan bahwa kita tidak mungkin bisa hidup tanpa dirinya
- Bilang dia akan meninggalkanmu kalau kamu tidak melakukan apa yang dikatakan atau diinginkannya
- Seringkali mengancam akan mencari pacar baru
- Mengancam akan bunuh diri jika kalian putus
- Menggunakan pembenaran agama atau budaya untuk mengontrol dan mengancam
- Dll…

LINGKAR KEKERASAN DOMESTIK/HUBUNGAN

1. Fase bulan madu

Masanya kebahagiaan. Bisa juga termasuk 'berbaikan' atau janji-janji bersama untuk berubah. Mudah untuk hanya mengingat fase ini dalam hubungan. Biasanya fase ini akan hilang seiring waktu

2. Fase pembangunan tekanan

Ditandai dengan kecemburuan, isolasi, kontrol, atau kekerasan minor psikologis/fisik. Kamu akan merasakan berkembangnya tekanan, tapi percayalah fase ini akan lewat jika kamu mulai mengambil tindakan. Umumnya ini merupakan fase paling lama.

3. Fase ledakan atau kekerasan

Biasanya fase paling cepat, ditandai dengan ledakan yang buruk –pasanganmu secara verbal atau secara fisik menyakitimu. Seiring waktu, tahap ini akan mulai timbul semakin sering dan intens.

Saat lingkar kekerasan ini terus berlanjut, kekerasan semakin lebih sering dan berbahaya.

ASPEK HUKUM

Dalam aturan hukum di Indonesia, belum ada aturan yang secara spesifik mengatur tentang kekerasan dalam pacaran, sehingga seringkali target (laki/perempuan) tidak terlindungi. Hal lain yang menyebabkan kekerasan ini tidak terungkap adalah karena tidak adanya keberanian target untuk melakukan pengaduan. Kekurangan bukti-bukti formal yang disyaratkan hukum dan pandangan aparat penegak hukum yang hanya mengedepankan hal-hal yang bersifat legal formal sempit. Kekerasan dalam hukum lebih dipahami secara fisik dengan pengertian yang sangat terbatas. Untuk itu, perlindungan terhadap target dapat menggunakan ketentuan hukum yang berlaku secara umum baik dalam KUH Pidana maupun KUH Perdata.

Untuk saat ini, pada kasus-kasus kekerasan dalam hubungan dapat dijerat dengan;

1. *Kekerasan fisik dapat dituntut dengan pasal penganiayaan (pasal 351-358 KUHP),*

2. *Pelecehan seksual dapat dituntut pasal 289-298, pasal 506 KUHP,*

3. *Tindak pidana terhadap kesopanan pasal 281-283, pasal 532-533 KUHP,*

4. *Perkosaan dapat dituntut dengan pasal 286 KUHP,*

5. *Persetubuhan dengan wanita dibawah umur dapat dituntut dengan pasal 286-288 KUHP,*

6. *Perkosaan terhadap anak dapa*t dituntut dengan pasal 81 UUPA.

SAAT LINGKAR KEKERASAN INI TERUS BERLANJUT, KEKERASAN SEMAKIN LEBIH SERING DAN BERBAHAYA.

PATRIARKI, AGAMA, RELASI KUASA, DAN LAIN-LAIN

Dalam banyak kasus, kekerasan yang terjadi merupakan berbasis gender. Di rumah, transportasi umum, dalam hubungan, dan komunitas. Kita dipandang sebagi perempuan, homo, pelacur murahan, banci* atau apapun yang memiliki konotasi negatif dalam norma masyarakat umum (heteronormatif & partiarkis*). Kita dipandang sebelah mata, menjadikan kita target kekerasan dan pelecehan.

Ini membuat aku berpikir keras. Kenapa sih kita yang sering dijadikan target kekerasan dan pelecehan? Kenapa sih justru kita yang kerap membela penyerang kita (pacar, pasangan nikah, orang tua, kakak, sahabat, dll)? Kenapa kita dan masyarakat kita sering 'tutup mata' dalam mengidentifikasi/mengenali kekerasan yang muncul dalam berbagai bentuk, baik itu kekerasan yang berbasis identitas gender atau orientasi seksual.

Tulisan berikut lebih mengangkat perspektif perempuan, bukan maksudku mengenyampingkan orang-orang dengan identitas berbeda, pilihan seksual, pandangan politik yang lainnya. Namun ini lebih karena melihat dan berefleksi pada realitas harian sebagai jenis kelamin atau kelompok yang dimarjinalkan dibawah sistem patriarki.

Pikiranku berlari zig-zag kesana kemari. Secara teori aku merasa cukup jelas dan paham mengenai alasan-alasan dan struktur (kekerasan)-nya. Tapi ketika berhadapan langsung dengan realitas, aku sering sekali merasa 'kecil', tidak bisa memahami atau mempercayainya. Begitu sulit untuk memahami ketika banyak hal-hal 'tersembunyi' sementara alasannya sangat sederhana.

Ini dimulai dengan sistem patriarkis dalam masyarakat kita, dimana kekuasaan didefinisikan oleh gender. Dimana kebanyakan laki-laki heteroseksual 'memiliki' kekuasaan yang diwariskan dari nilai-nilai patriarkis, ekonomi dan agama. Laki-laki merasa lebih bebas melakukan banyak hal hanya karena mereka memiliki lebih banyak akses dan posisi 'istimewa' (previlise). Ini dimulai saat kepemilikan dikaitkan dengan gender tertentu dan pada titik dimana orang mulai berfikir bahwa laki-laki lebih berharga.

Tidak ada yang abstrak mengenai hal ini. Ini kenyataan. Ini bagian dari kehidupan kita. Beginilah artikulasi kekerasan berbasis gender mewujud. Hal ini juga mewujud dalam hukum, peraturan, dalam agama & praktek agama. Dalam lembaga-lembaga seperti sekolah, universitas, kantor/perusahaan/pabrik, dalam keluarga, dalam relasi personal, dalam praktek politik, dll. Kita mengalami relasi kekuasaan saat orang tidak memiliki akses terhadap pendidikan atau kerja dikarenakan gender atau orientasi seksualnya. Kekuasaan merupakan bagian yang dilindungi dan dirawat oleh struk tur kapitalis dimana perempuan dan LGBT/Q direpresi dan dihambat, tidak mandiri dan setara secara ekonomi. Perempuan dinilai hanya bertanggung jawab atas reproduksi dan pekerjaan-pekerjaan domestik (rumah tangga).

Sebagai contoh kita mengalami relasi kekuasaan ini dalam perbedaan gaji yang kita terima untuk bentuk pekerjaan yang sama dengan laki-laki. Kita juga mengalaminya dalam relasi keluarga, dalam ranah publik dimana laki-laki mengambil ruang kita. Kita mengalami relasi kekuasaan ini dalam keseharian hidup kita; saat laki-laki menganggap bahwa mereka memiliki hak atas tubuh dan pikiran kita.

Namun pastinya, sumber-sumber tindak kekerasan terhadap orang lain beragam, namun relasi kekuasaan yang memberikan posisi istimewa terhadap laki-laki terus meluas secara permanen. Sekali lagi kita berperang dengan istilah. Bahasaku terlalu terbatas untuk menjelaskan dan menemukan kalimat-kalimat yang tepat. Dalam satu sisi, pendapat pribadiku beragam tentang ‘korban’. Dengan menggunakan istilah ‘korban’ kita menempatkan kekerasan yang menimpa diri kita sebagai sesuatu keniscayaan, sesuatu yang tidak bisa kita tolak atau hindari. Ini semua bukan berarti bahwa perempuan berada di poisisi inferior, jenis kelamin yang diam. Ini menunjukan bagaimana luasnya kepercayaan akan superioritas laki-laki. Memahami kekerasan berbasis gender sebagai fenomena sosial dan menganalisa bagaimana kelengkapan ‘mitos’ turut mempengaruhi kehidupan harian kita merupakan salah satu langkah awal untuk menghadapinya.

Laki-laki besar dalam kepercayaan akan kepemilikan. Dengan memiliki kepercayaan bahwa ia memiliki lebih banyak hak untuk mendapatkan apa yang ia inginkan, meski melalui kekerasan. Dengan kepercayaan yang sangat kuat dengan kebangaan dan status mereka. Dengan keyakinan besar untuk menjaga ‘hak’ mereka ini.

Meski banyak laki-laki tidak akan pernah menyatakan bahwa mereka lebih ‘berharga’, mereka tidak akan menolak kesetaraan atau membela perkosaan, namun tetap para lelaki adalah bagian dari sistem hegemoni. Mereka menjalani kehidupan penuh dengan lebih banyak keuntungan dan akses. Mereka adalah bagian ‘re-konstruksi’ hirarki, mereka yang menstabilkannya. Mereka juga yang terlibat dan berperan dalam tindakan-tindakan seksis, dalam kekerasan berbasis gender, dalam perkosaan.

Kita perlu berfikir ulang mengenai pandangan bahwa perkosaan adalah sesuatu yang hanya mungkin terjadi di jalanan gelap dan sepi, oleh orang asing/tidak dikenal. Pemerkosa dan pelaku pelecehan seksual merupakan bagian dari masyarakat kita. Mereka ada dalam kehidupan harian kita, mereka orang-orang biasa. Bisa jadi teman serumah kita, teman tongkrongan, kakak, pacar atau suami. Dalam beberapa keadaan, tindak kekerasan sangat jelas dan mudah diindetifikasi. Kadang kita bisa mengenalinya hanya dengan melalui perasaan tidak nyaman. Saat kita bisa merasakan dan mengenali gejala pelecehan dan kekerasan lainnya merupakan bagian dari kehidupan kita, maka kita bisa bertindak (mencegah, melindungi diri, menghentikan).

Saat kita merasa seseorang menyakiti kita, kita memiliki hak untuk membela diri tubuh dan jiwa kita. Kita punya hak untuk menjaga dan melindungi diri kita. Kita memiliki hak untuk berbicara sekeras mungkin seperti yang dilakukan oleh laki-laki pada kita. Mengambil ruang yang sama seperti yang mereka ambil dari kita (fisik atau non-fisik). Mendapatkan kesempatan dan akses yang sama. Kita semua sama berharganya dengan mereka, dan kita harus menunjukan ini dengan jelas; dengan gerak/bahasa tubuh, bahkan dengan kepalan di muka mereka. Kita, sebagai manusia yang tidak dikategorikan sebagai ‘laki-laki’ ditempatkan dalam sistem yang hegemonik. Kita dipandang sebagai sesuatu yang pasif, lemah, properti, objek, mainan dan korban. Kita didefinisikan sebagai ‘yang diam’, tapi tentu saja tidak semestinya kita diam.

Namun ini merupakan titik dimana teori bertemu dengan praktik. Titik dimana kita semua mengalami atau mengetahui orang lain yang mengalaminya. Kita tau bahwa kita bisa mengatakan sesuatu, bisa bertindak sesuatu. Dengan jelas, dengan keyakinan. Kita bisa belajar untuk mengatakan sesuatu saat kita merasa tidak nyaman, tidak suka, atau tidak menginginkan sesuatu. Belajar mengambil kembali ruang kita (fisik atau non-fisik). Dan tentu saja kita selalu bisa belajar untuk menjaga dan melindungi tubuh kita sendiri.

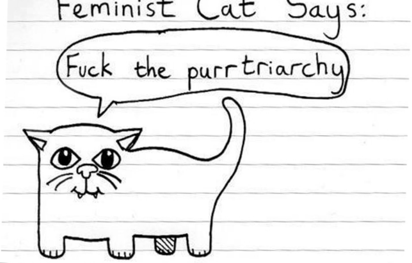
Adalah fakta bahwa kita hidup dalam sistem dan struktur seperti ini. Adalah fakta bahwa kebanyakan perempuan dan LGBT/Q disakiti (fisik dan non-fisik) oleh lelaki, kita tidak dapat mengelak dari fakta ini. Bahwa laki-laki adalah para pemegang kekuasaan, membuat kita memposisikan kebanyakan laki-laki sebagai ‘pelaku’, dan kebanyakan perempuan sebagai ‘korban’. Pada titik inilah kita harus mulai mempertanyakan dan bertindak ulang atas pola dan posisi ini. Dengan terus membiarkan dikotomi ini maka kita akan terus berperan dalam memperluas distribusi kekuasaan dalam berbagai sistem sosial dan roda kekerasan. Dengan terus membiarkan dan menerima dikotomi ini ‘korban’ terus dipandang sebagai objek yang pasif, sementara ‘pelaku’ sebagai objek yang aktif. Semua ini bukan berarti perempuan dan LGBT/Q berada diposisi inferior, kelamin yang ‘diam’. Ini semua bukan berarti kita tidak memiliki suara. Ini untuk menunjukan betapa superioritas laki-laki sangat menyeluruh. Memahami kekerasan berbasis gender sebagai fenomena sosial dan menelusuri bagaimana ‘mitos’ turut mempengaruhi tindakan dalam kehidupan harian kita merupakan salah satu cara menghadapinya. Ini merupakan salah satu langkah awal dalam mempertahankan dan melindungi diri kita.

Gambaran yang jelas mengenai bagaimana perempuan sebagai target sudah cukup jelas dan umum bagi kita, tapi ini tidak seharusnya hanya dilihat berdampak pada perempuan saja. Entitas identitas atau orientasi seksual lainnya juga menghadapi situasi yang kurang lebih sama, dalam beberapa hal justru lebih berat dan kompleks. Individu atau kelompok homoseksual (lesbian, gay, biseks, transgender) atau queer juga mengalami banyak kekerasan berbasis gender dan orientasi seksual. Masyarakat kita memandang kelompok ini sebagai sesuatu yang abnormal, hingga tindak kekerasan yang menimpa kelompok ini dipandang sebagai suatu upaya ‘melindungi’ struktur dan sistem masyarakat beserta norma-norma (heteronormatif, agama & patriarkis) didalamnya sehingga tindak kekerasan terhadap kelompok ini dipandang sebagai tindakan yang umum, lumrah, sepatutnya. Akibatnya banyak individu atau kelompok ini kurang mendapat dukungan. Stigma yang dilekatkan pada kelompok ini didominasi oleh perspektif negatif. Dilihat sebagai sesuatu yang berbahaya, kotor, aneh, merusak, serta mengancam ‘tatanan’ ekonomi, sosial dan agama. Perbedaannya dengan konstruksi perempuan sebagai ‘korban’, masyarakat kita lebih sering mangabaikan kekerasan yang terjadi terhadap individu atau kelompok LGBT/Q.

Tapi seperti apa yang diperlihatkan pada kita, kita selalu bisa melawannya. Ini adalah tubuh kita, ekspresi politik, sosial dan seksual kita. Kita tidak perlu merubah sikap kita karena hal ini. Tapi harus terus mengingat bahwa kita punya hak untuk mengambil kembali ruang kita, berdiri dan menunjukan bahwa sikap ‘kelelakian’ bukanlah hal yang dapat kita terima (lagi)!

Kita; perempuan, gay, lesbian, biseks, pelacur, trans* atau apapun namanya, kita lebih dari itu semua. Kita juga adalah putri, anak, kakak, adik, saudara. Kita adalah para pemimpi dan petarung. Kita adalah segalanya dari keseluruhan sistem ini dan terkadang merupakan ketiadaan disaat yang sama. Kita adalah bagian masyarakat yang kuat, kita dapat mempengaruhi mereka dan melindungi diri kita. Dan ini adalah keniscayaan yang harus kita percayai dan jalani! (A*)

*Aku tumbuh dan besar di Eropa sebagai perempuan putih kelas menengah-anak dalam sebuah komunitas-keluarga yang turut berkontribusi dalam perkembangan pribadiku di berbagai aspek. Dalam konteks dimana konstruksi sosial seperti agama, negara dan peran gender konservatif dipertanyakan, dan dimana aku harus berjuang sendiri untuk ruang atau dukungan. Dan aku masih hidup dalam zona nyaman. Lepas dari latar belakangku, tulisan ini lahir di kala aku berefleksi mengenai kekerasan berbasis gender yang kualami dalam hidupku. Ini membuatku merasakan perpaduan yang aneh dalam hal jarak dan kedekatan intim. Proses penulisan teks ini memberikan lebih banyak stress daripada rasa nyaman. Aku masih ingin membicarakan lebih banyak tentang dampak di masyarakat, termasuk agama, politik, upah, dll. Mengenai konstruksi sosial mengenai ‘korban’, aku ingin membicarakan dengan lebih dalam dan luas mengenai struktur ini yang memaksa kita harus belajar melindungi diri sendiri. Aku sadar teks ini tidak meliputi semua aspek yang ingin kusampaikan, tapi untuk saat ini cukuplah sampai disini saja.



SIAPKAN DIRIMU SECARA MENTAL!

SIAP-SIAP!

Nggak ada seorangpun yang harus dibuat merasa tidak aman karena siapa dirinya atau siapa yang mereka cintai. Sayangnya, kekerasan, adalah faktor kehidupan harian kita. Kekerasan sangatlah ekstrim. Ini artinya kita berada di lingkungan dimana kita tidak berfungsi dengan 'seharusnya'. Kita harus mempersiapkan mental sebelum mencoba untuk berfungsi dalam lingkungan yang ekstrim. Pertanyaa-pertanyaann yang tidak ingin kita pertimbangkan atau pikirkan, tapi memiliki bayangan bahwa kekerasan merupakan situasi yang tidak akan menimpa kita atau hanya terjadi pada orang lain membuat kita tidak bisa bertindak tepat ketika hal ini menimpa kita. Semakin kita memahami, semakin siap kita saat kita menjadi target oleh seorang predator, dan akan semakin mengurangi rasa takut kita. Jadi bersiaplah untuk menguatkan dirimu untuk bertindak saat hal-hal tidak terduga terjadi, persiapkan mentalmu untuk menjaga dirimu!

KAMU NGGAK PERLU MENJADI KARATEKID TAPI PERLU SEBUAH RENCANA

Kabar baik: pertahanan diri bukanlah tentang jenis kelaminmu, kekuatan atau ukuranmu – Semua orang bisa belajar strategi dan teknik pertahanan diri yang efektif. Sabuk hitam dalam ilmu bela diri tidak diperlukan untuk membela dirimu terhadap serangan predator. Ikutilah workshop pertahanan diri, tonton video-video online, latih teknik yang telah kamu pelajari bersama temanmu dan gunakan imajinasi kekuatan mental untuk merencanakan strategi dalam berbagai skenario yang berbeda. Dengan begini, kamu akan mendapat kekuatan dan kepercayaan diri dalam mempertahankan diri. Mempersiapkan diri dari serangan kekerasan itu sama saja dengan mempersiapkan diri dari segala bentuk situasi darurat lainnya yang mengancam keselamatan jiwa: Kamu butuh perencanaan. Mengetahui apa yang harus dilakukan dalam situasi berbahaya memberikan perbedaan antara rasa panik dan takut. Saat berhadapan dengan bahaya terluka, wajar untuk merasa takut. Tapi jika kamu tau apa yang harus dilakukan, memiliki solusi yang efektif, maka ketakutan dapat membantumu. Kenyataannya justru akan membuatmu bereaksi lebih cepat karena kamu tidak ingin terluka. Sebaliknya, jika kamu tidak tau apa yang harus dilakukan atau tidak mempercayai pengetahuanmu sendiri, makan kamu akan membeku dalam teror ketakutan. Jadi apa yang kamu butuhkan adalah tujuan yang jelas dan bagaimana mencapainya. Kemudian latihan, mungkin pada akhirnya kamu benar-benar ingin menjadi seorang karate kid atau Mrs. Smith :P

KITA PUNYA HAK UNTUK MELAWAN

Penting untuk diingat bahwa mempertahankan dan memperjuangkan sesuatu yang penting. Ini adalah tubuh kita. Tak peduli bagaimana penampilan kita, kita semua memiliki tubuh dan jiwa yang sempurna yang pantas diperjuangkan. Jangan lupakan ini. Jika kamu merasa terancam dalam bentuk apapun, kamu punya hak untuk melawan. banyak dari kita biasanya tidak ingin melukai seseorang, kita bahkan tidak tega membunuh seekor nyamuk. Orang yang waras tidak akan melukai atau menyerang apalagi jika kita sudah minta ia untuk berhenti. Predator ingin menyakitimu. Saat pertahanan verbal tidak berhasil, berikutnya adalah mengenai "terluka" atau "melukai". Statistik menunjukan perempuan yang tidak memberikan perlawanan lebih rentan mengalami kekerasan dan terus mendapatkan luka serius daripada perempuan yang melawan. Jadi ayo lawan balik!

WASPADA BUKAN PARANOID

Menghadapi kemungkinan menjadi target kekerasan memang menakutkan, tapi tidak perlu menjalani hidup kita dengan keparanoidan. Meski kita tidak bisa selalu mengontrol setiap keadaan, tapi kita bisa waspada dan mengambil keputusan yang cerdas, seperti menghindari resiko-resiko. Belajarlah untuk mempercayai intuisimu dan bagaimana cara membela dirimu. Sadari juga bahwa kebanyakan orang tidak memiliki niatan untuk menyakiti; hanya sedikit orang yang menunjukan niatan jelas untuk menyakitimu. Kebanyakan predator tidak memulainya dengan kekuatan yang brutal. Ada banyak tahapan menuju kekerasan yang bisa kita hindari, kabur, atau lawan. Lebih awal membaca gejala (waspada), lebih mudah untuk selamat.

> "Waspadalah pada ia yang lambat terhadap amarah; semakin lama datang, semakin kuat ketika terjadi, dan semakin lama tersimpan. Pelanggaran terhadap kesabaran dapat berubah menjadi kemurkaan"

KEKERASAN ADALAH PROSES DENGAN BANYAK TANDA YANG BISA DIKENALI

Hal penting untuk diketahui bahwa kekerasan biasanya bukan serangan mendadak seperti piano yang jatuh dari langit, melainkan sebuah proses yang membutukan waktu untuk berkembang dan bereskalasi. Ada berbagai tahapan dimana sangat memungkinkan untuk dihindari bagi kita, atau kabur/lepas jika tidak bisa kita hindari, atau lawan jika kita tidak bisa kabur/lepas. Umumnya serangan fisik bukanlah tahap pertama. Masalah yang sering datang adalah saat kita memiliki keterlibatan/hubungan emosional, kita kerap 'buta terhadap gejala/pertanda'. Ingatlah bahwa selalu ada tanda atau gejala 'bahaya' yang bisa membantu kita menganalisa situasi. Mampu membaca kemungkinan (misalnya) seseorang mencoba menjebak kita untuk melakukan kekerasan merupakan satu tahap besar bagi kesiapan mental kita dalam menghadapi situ

1. Niat: kita tidak bisa membaca pikiran seseorang, tapi selalu ada tindakan atau gejala-gejala berbahaya yang menunjukan bahwa seseorang berniat melakukan kekerasan untuk mendapatkan apa yang ia inginkan –apapun itu (seksual, jambret, dll)

2. Komunikasi: predator ingin mencari tau dan memastikan bahwa ia mendapatkan target yang mudah karena ia tidak menginginkan adanya perlawanan atau berurusan dengan hukum. Ini mungkin sedikit berbeda dengan kasus kekerasan domestik dimana predator umumnya bertindak berdasarkan posisi target yang inferior (dibawah, lemah, patuh, cinta) dan posisinya yang superior (dominan) akibat relasi personal/emosional diantara mereka.

3. Posisi/lokasi: predator memerlukan posisi/lokasi yang 'baik' baginya untuk berhasil melakukan kekerasan, karena ia ingin menguasai kita dan mendapatkan apa yang ia inginkan secepatnya tanpa adanya perlawanan.

Sampai tahap ini kita bisa menghindari kekerasan tanpa harus menggunakan kontak fisik. Selama tiga tahap awal inilah (yang tidak melulu berjalan dengan proses diatas) predator akan memutuskan apakah ia mendapat target yang mudah dan gampang. Ia mungkin ingin melakukan kekerasan, tapi jika ia tidak memiliki kesempatan (posisi/lokasi) ia tidak akan berhasil.

4. Menggenggam & Meraba: predator perlu untuk memegang kita dengan kuat supaya kita tidak kabur atau melawan balik. Ini merupakan tahap terakhir dimana predator memutuskan 'kelayakan' target, ini merupakan tahap terakhir dimana predator memutuskan meneruskan atau menghentikan niatan buruknya.

Jika predator sudah menggengam atau mencengkramu, disini kamu bisa berusaha melepaskan diri sebelum ia betul-betul-menguasaimu (secara fisik).

5. Serangan: dengan segala kekuatan predator menggunakan kekerasan untuk mendapatkan apa yang diinginkan

Jika sudah di tahap seperti ini sekarang, kalau kita sudah menggunakan segala upaya sebelumnya, ingat bahwa kita punya HAK untuk MELAWAN. Lawan dengan sekuat yang kita bisa!

PENCEGAHAN

Pertama: Pencegahan adalah cara bertahan yang paling baik. Aku sarankan agar kita tidak memulai dengan kontak fisik jika kita bisa menghindarinya.

Predator, apapun tujuan mereka, selalu mencari target yang tidak mencurigakan dan lemah. Ada beberapa tips keselamatan untuk mengurangi resiko terlibat dalam tindak kekerasan;

- Cobalah untuk waspada dengan lingkungan sekitar dan ikuti intuisi kita (saat kita tidak bisa menjelaskan perasaan cemas, lebih baik untuk pergi). Lebih baik aman daripada mengabaikan insting kita dan beresiko menjadi target kekerasan.

- Jika berjalan atau memarkir kendaraan, beradalah di lokasi yang terbuka oleh orang lain dan terang

- Pegang kunci kendaraan kita (atau benda lain) saat menghampiri kendaraanmu atau menuju rumah.

Selain berusaha menghindari resiko kekerasan dan konfrontasi, kita juga bisa juga menghindari dengan memberikan apa yang diinginkan pelaku (dalam hal pemalakan) jika kita tidak merasa siap dan percaya diri untuk melawannya. Berikan saja dompet atau tasmu, lakukan itu. Lebih baik memberikan uang kita dari pada meresikokan keselamatan jiwa kita. Nggak ada yang lebih berharga daripada keselamatan jiwamu.

Coba untuk menghidari dibawa ke lokasi lain yang jauh dari orang-orang (tempat yang sepi), karena predator pasti ingin tindakannya tidak diketahui orang lain, tanpa kegaduhan yang bisa membuat dia dipukuli massa atau masuk penjara.

WASPADALAH DENGAN LINGKUNGAN SEKITAR KITA

Perhatikan apa yang terjadi disekitar kita. Ini mungkin akan sulit jika kita terlalu sibuk dengan handphone kita, mendengarkan musik, tenggelam dalam buku saat kita diruang publik. Hal ini boleh saja dilakukan asal sebelumnya kita sudah memeriksa sekitar kita, dan ingatlah meski kita sudah merasa cukup aman, tetap perlu secara berkala memeriksanya lagi. Ini salah satu bahasa tubuh yang bisa menunjukan pada predator bahwa kita target yang waspada dan akan lebih sulit baginya untuk berniat buruk pada kita.

Kalau kita merasa seseorang mengikuti, kita bisa mengubah jalur kita dengan berjalan menuju arah yang berlawanan (dengan begini kita bisa memastikan apakah dia benar-benar mengikuti kita atau tidak. Jika tidak, dia akan terus berjalan), menghampiri kerumunan atau orang lain, masuk ke dalam sebuah toko, dll.

Jika tidak ada orang lain disekitar kita, hampiri orang yang kita duga mengikuti dan bicara langsung dengan gestur tubuh yang meyakinkan; menatap langsung matanya, berdiri tegap, dll (meski dalam hati deg-deg'an) dan membuat komunikasi basa basi misalnya menanyakan jam berapa saat ini. Dengan melakukan ini kita memberikan pesan non-verbal bahwa kita berani, memberikan kesan kita bukan target yang lemah dan akan melawan, bahwa kita calon target yang salah. Predator pasti juga akan menghitung & menghindari segala macam bentuk resiko yang akan dihadapinya.

YOU'RE BEAUTIFUL. IT'S SOCIETY THAT'S FUCKED

NGGAK ARTINYA NGGAK!

Penting sekali untuk mengatakan dengan JELAS dan TEGAS jika kita tidak menginginkan atau tidak menyukai sesuatu. Pastikan orang lain paham bahwa kita tidak menginginkan atau tidak menyukainya. Tanpa salah paham. Kita bisa berhenti setiap saat kita tidak menginginkan sesuatu bahkan pada saat intimasi mulai hadir. Jika kita suka berciuman, bukan berarti kita selalu menginginkan hubungan seks.

NGGAK/TIDAK, sebuah kata yang pendek dan sederhana. Sebuah kata yang kadang bisa begitu sulit untuk diucapkan saat kita membeku dalam ketakutan atau terinimidasi. Ingatlah kembali pada tahapan eskalasi kekerasan; semakin awal kita bereaksi, semakin mudah bagi kita untuk mengurangi resiko meningkatnya atau terjadinya kekerasan. Kita bisa bilang NGGAK pada setiap situasi yang tidak kita sukai atau membuat kita merasa tidak nyaman; di jalanan, di tongkrongan, di kantor, sekolah, di kendaraan umum, bahkan di tempat tidur sekalipun. Kita tidak memerlukan alasan, kita tidak perlu menjelaskan kenapa. Jika kita sudah berkata NGGAK/TIDAK dalam hati, maka ucapkanlah dengan suaramu. NGGAK/TIDAK adalah sebuah kata sekaligus pernyataan yang sangat jelas dan kuat.

Jika kita tidak terbiasa berkata NGGAK/TIDAK, berlatihlah di depan cermin atau bersama sahabat kita. Apakah kita yakin saat berkata NGGAK/TIDAK? Apakah kita terlihat meyakinkan? Serius? Marah saat mengucapkannya? Atau apakah suara kita masih rendah dan bergetar? Biasakanlah, latihlah. Berikan sinyal dan pesan yang jelas. Jika terjadi situasi yang riskan di ruang publik, dengan berkata NGGAK/TIDAK dengan keras dan lantang, orang-orang disekitar kita akan menyadari ada hal yang tidak beres dan akan waspada jika terjadi sesuatu, pada merekalah kita bisa mendapatkan dukungan atau pertolongan.

Jika ucapan NGGAK/TIDAK diabaikan dan predator masih terus berusaha, coba gunakan kalimat lain yang bisa membawanya kembali pada realitas atau resiko yang akan ia hadapi, misalnya; “Jangan coba perkosa saya!” ini kalimat yang berat, tidak mudah untuk diucapkan, namun juga tidak mudah untuk didengar/diterima oleh predator. Tidak ada orang yang ingin menjadi pemerkosa. Kata ‘perkosa’ atau ‘pemerkosa’ akan membuat predator menimbang resiko yang akan dihadapinya. Bisa juga menggunakan ucapan lain misalnya *“Kamu akan masuk penjara jika terus melakukan ini”* atau gertakan *“Kamu mungkin bisa mendapatkan apa yang kamu inginkan dariku, tapi ingat bahwa keluarga dan teman-teman saya akan memburumu sampai kamu membusuk di penjara dan kamu tidak akan sempat melihat anakmu tumbuh dewasa karena ia malu memiliki ayah seorang pemerkosa, istrimu akhirnya meninggalkanmu, dan pada akhirnya kamu akan mati digerogoti tikus dipojok penjara yang bau pesing...”* :D Jika kata atau ucapan ini masih diabaikan juga, kembali pada prinsip sebelumnya: lawan dia sekeras kamu bisa, sejahat yang ia lakukan pada kita.

NOT LIKE THIS.
BUT LIKE THIS!
NO MISUNDERSTANDING!

UCAPKAN & LAKUKAN DENGAN KERAS!

Saat seseorang mulai memperlakukan atau menyentuk kita dengan cara yang tidak kita sukai, kita harus mengatakannya dengan keras (PERGI KAMU!) dan dorong tubuhnya. Hal ini berdampak pada 3 hal;

- Sinyal bagi sekitar untuk mendapat dukungan/pertolongan
- Kita mendapatkan kembali ruang kita. Dia yang harus mundur atau pergi, bukan kita!
- Predator menyadari bahwa kita bukan target yang mudah

Tips ini mungkin tidak berhasil sama bagi setiap predator atau situasi, namun mengucapkan dan bertindak dengan keras dan tegas selalu merupakan upal;'ya penguatan diri yang bagus bagi diri kita.

BAHASA TUBUH

Bahasa tubuh sama pentingnya dengan bahasa yang kita ucapkan. Predator melalui tahap 'seleksi' untuk memilih target yang mudah dengan membaca bahasa tubuh kita. Memang tidak pernah ada jaminan seberapa nekat predator akan melangkah, tapi sekali lagi kita bisa menjadi target yang sulit ditaklukan dengan melatih bahasa tubuh kita. Hal penting: berjalanlah dengan rasa percaya diri dan ada tujuan (jangan tampak seperti ragu-ragu atau bingung). Misalnya dalam situasi duduk dalam kendaraan umum, kita harus mengambil tempat duduk dengan cara yang percaya diri dan duduklah dengan nyaman. Berikut dua tips spesifik:

1) Busungkan dada kita (tidak dengan cara yang lebay yah...) dan tegakkan punggung kita. Ini akan membuat kita tampak lebih tegap, gestur yang menunjukan kekuatan dan percaya diri)membuat kita tampak lebih tinggi dan besar).

2) Tegakkan kepala kita. Ini akan menunjukan bahwa kita percaya diri dan bisa menjaga diri.

Terkadang berpenampilan seperti seseorang yang galak juga penting demi menghindari potensi kekerasan.

"Kamu nggak akan pernah tau betapa kuatnya dirimu sampai menjadi kuat adalah pilihan satu-satunya yang kamu punya"

DISTRAKSI DAN KABUUURRRR.....

Distraksi adalah upaya pengalihan perhatian agar predator tidak fokus pada diri kita. Bisa dilakukan secara verbal (fisik) maupun non-verbal (ucapan). Saat predator teralih perhatiannya secara alamiah otak dan tubuhnya akan merespon terhadap sesuatu yang ada atau terjadi didepan matanya, ini merupakan saat yang tepat untuk kabur dan menyelamatkan diri. Lepaskan diri dan kaburlah dari segala bentuk cengkaraman sebelum predator menguasai kita secara penuh.

Distraksi Non-Verbal (dengan ucapan):

- Ajak bicara seolah-olah kita takluk, tapi secara waspada kita membuat gerakan untuk melepaskan diri atau menyerang titik lemah vital di tubuh si predator. Misalnya sambil bilang "Iya...iya... ho'oh deh, tapi pelan-pelan ya..., gimana kalo disana aja bang" dll kamu perlahan mengambil kesempatan untuk mengantam dagunya dari bawah, injak kakiknya dengan tumit sepatu, raih jemari dan cungkitkan jemarinya, tusuk matanya, dll.

- Atau bisa juga trik 'jinak-jinak merpati'. Kita pura-pura mau dan menuruti apa yang diinginkannya. Dengan sikap ini predator akan melunak dan melonggarkan kuasa fisik dan ruangnya terhadap kita. Saat ia terdisktraksi inilah kesempatan yang baik bagi kita untuk melepaskan diri dan kabur.

- Atau trik klasik yang selalu berhasil; meneriakan sesuatu yang tidak logis kaget sambil menunjuk ke arah tertentu, misalnya bilang "E buset ada anjing nggak pake baju!" atau "Ya ampun! itu istrimu/anakmu/ibumu!". Meski jelas saja kita tidak tau bagaimana bentuk atau rupa anggota keluarganya, atau jelas saja orang itu tidak ada, tapi dipastikan predator dengan reflek akan kaget dan menoleh. Dengan trik ini, kita bisa memanfaatkan orang-orang yang punya pengaruh kuat pada predator, misalnya anggota keluarga (istri, anak, ibu, ayah), rekan kerja atau bos, polisi, dll

Distraksi Verbal (dengan tindakan):

- Colok matanya
- Injak kakinya
- Cungkit jarinya
- Gigit apapun yang terdekat yang bisa kita jangkau
- Jatuhkan benda (misalnya dompet dalam kasus pemerasan), saat ia hendak mengambil dompet tersebut, hantam dengan kencang kepalanya, tendang dengan keras dengkulnya, dll
- Dll...

Tips penting distraksi Verbal: selalu tujukan pada MATA. Bisa menggunakan mata, pulpen, garpu, sisir, atau apapun yang bisa

kamu raih dan colok ke matanya. Mata adalah pusat dan sumber pengelihatan, jadi saat pengelihatan seseorang terganggu dia tidak akan mampu melihat dengan maksimal, karena tidak mampu melihat dengan maksimal, maka gerakan apapun akan terhalang. Atau saat tubuhnya dikagetkan oleh kejutan/kesakitan fisik yang tiba-tiba (injakan di kaki, gigitan, dll) dia akan fokus mengurusi dirinya sendiri dan rasa sakitnya, ini kesempatan bagus untuk melepaskan diri dan kabur.

MELEPASKAN DIRI DARI GENGGAMAN ATAU CENGKRAMAN

Cari dan raih jari kelingking (atau jari manapun) si predator, kemudian cungkit kebelakang dengan kuat (kalau perlu gunakan kedua tangan kita). Kamu nggak perlu jadi Xena the Warrior Princess untuk melakukan ini, sekuat atau sebesar apapun predator jika jarinya dicungkit ia akan berlutut kesakitan, gunakan kesempatan ini untuk kabur (sebelum kabur boleh juga kasih bonus tinju hidungnya supaya dia kehilangan keseimbangan).

BERKELAHI – TANPA AMPUN!

Meski yang paling penting adalah menggunakan kewaspadaan dan menghindar sebisa mungkin, terkadang hal ini tidaklah cukup. Jika kekerasan fisik sudah tidak bisa dihindari, kita benar-benar harus melindungi diri. Kita harus bisa memperhitungkan waktu dan memilih serangan apa yang efektif dalam kondisi yang kita hadapi – jangan lupa bahwa sebesar atau sekuat apapun predator itu, dia tetap punya titik lemah dalam tubuhnya yang sudah kita ketahui. Memang tidak mudah untuk berfikir jernih saat kekerasan fisik sudah dihadapan muka, apa yang efektif bagi seseorang belum tentu berlaku bagi orang lain atau kondisi lain. Itulah mengapa penting untuk terus melatih persiapan mental dan fisik untuk menghadapi keadaan tidak terduga. Disini kita coba membagi beberapa fakta dan taktik pertahanan diri dasar yang bisa membantu:

SERANG DULUAN! SERANG DENGAN KERAS! SERANG DENGAN CEPAT!

Jangan menunggu sampai situasi kekerasan bereskalasi (meningkat). Ingat, tujuanmu bukanlah untuk berkelahi dan memenangkan pertandingan (kecuali kita cukup yakin dan percaya diri dengan kemampuan kita sendiri), melainkan menjaga dan melindungi keselamatan diri kita.

KEKUATAN TUBUH KITA

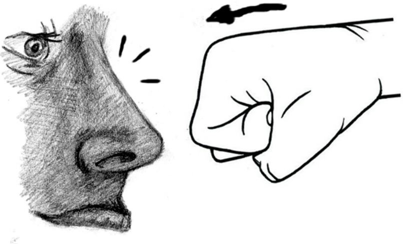
Sikut merupakan bagian tubuh kita yang paling kuat. Jika posisi kita cukup dekat, gunakan sikutmu untuk menghantam. Jika jarak dekat bisa juga menendang menggunakan dengkul. Jika kita sudah terlanjur jatuh, gunakan kaki kita untuk menendang seliar-liarnya, serang bagian dengkul yang bisa membuatnya susah atau tidak bisa berdiri. Jika kita dicengkram di bagian pinggul dari belakang, cubit sekencang-kencangnya bagian bawah ketiaknya (atau bagian kulit tipis yang lainnya) dengan KERAS!

"Kalau kita perempuan, bertarunglah seperti perempuan. Kalau kita gay, bertarunglah seperti gay. Kalau kita transgender, bertarunglah seperti transgeder, kalau kita berbeda, bertarunglah dengan cara yang berbeda. Karena kita adalah kita, tak ada urusan kelamin, orientasi, dll. Jika sudah berurusan dengan keselamatan diri. Ingat, kita punya HAK untuk MELAWAN!"

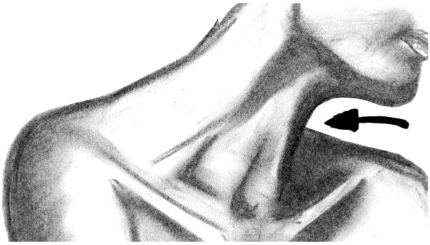
TITIK-TITIK LEMAH TUBUH MANUSIA

- **Mata:** mudah dijangkau, menyakitkan dan target terbaik. Keterbatasan pengelihatan predator memberikan kita kesempatan untuk menyelamatkan diri.

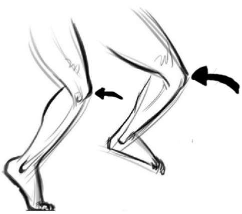
- **Telinga:** hantaman ditelinga bisa membuat predator limbung/kehilangan keseimbangan.



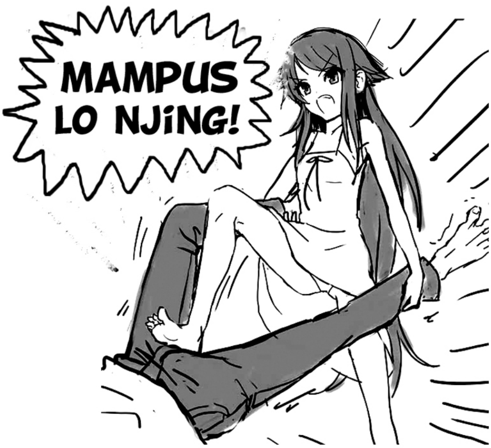
- **Hidung:** atau tulang lunak hidung: pukul dengan tangan terkepal atau telapak tangan bagian bawah. Ini akan membuat predator kesakitan luar biasa dan pusing tiada kepalang.



- **Tenggorokan:** hantam dengan kepalan tangan atau benda apapun tepat di tenggorokan, dijamin predator akan menangis diam-diam.



- **Lutut:** titik vital mobilitas, hantam bagian ini sekencang-kencangnya. Silahkan menikmati pemandangan predator berlutut kesakitan.


MAMPUS LO NJiNG!

- **Selangkangan:** bagian paling efektif untuk diserang adalah kantung pelirnya, bukan batang kemaluan. Tarik dan pelintir kantung pelirnya, bisa juga tendang atau remas sekeras-sekerasnya dan dia akan berlutut selama-lamanya sambil minta maaf pada kita dan menangis membayangkan masa depannya yang hilang. (S*)

*Tumbuh dan besar dalam keluarga militer yang ketat di sebuah kota kecil di Jerman dengan banyak diskriminasi gender dan pelecehan seksual. Saat ini aku masih berproses dalam menemukan identitas seksual dan queer. Aku latihan karate selama 12 tahun agar lebih percaya diri, meski aku juga mengajar karate, tentu saja aku juga menggunakannya untuk melindungi diriku, masih banyak hal yang perlu kupelajari dalam hidupku. Aku mengerti bagaimana rasanya tidak mampu melawan, tapi aku juga tau betapa bergunanya untuk bersiap dari kemungkinan buruk dan mengetahui trik-trik sederhana dan efektif yang dapat menyelamatkan diriku. Itulah mengapa disini aku membagi beberapa pengetahuan dan pengalamanku, mengharap zine ini bisa membantu kita semua untuk lebih waspada, menguatkan diri, dan siap untuk melawan balik!

SEKILAS TENTANG NALURI BERTAHAN HIDUP PADA MANUSIA DAN MEKANISMENYA

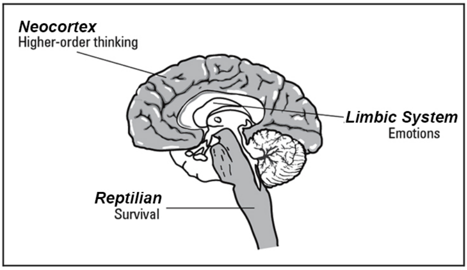
Naluri bertahan hidup adalah naluri yang paling kuat dari semua makhluk hidup. Ini bukan hanya tentang membela diri ketika diserang, naluri ini juga mempengaruhi banyak aspek kehidupan kita. Kita makan agar tetap hidup, membentu kelompok (komunitas atau masyarakat) agar menjadi lebih kuat dalam mengahdapi tantangan hidup dll. Namun dengan begitu majunya peradaban manusia, kadang kita lupa bahwa kita memiliki naluri ini. Akibatnya, tidak sedikit dari kita yang justru ‘mematung’ karena tidak tahu harus berbuat apa pada saat bahaya nyata ada di depan kita. Tetapi ada juga peristiwa dimana ketika kita merasa terancam bahaya, tiba-tiba tubuh kita mengeluarkan kekuatan yang lebih dari biasanya untuk melawan. Apa yang sebenarnya terjadi di dalam tubuh kita saat terjadi bahaya? Untuk mencoba menjawab pertanyaan tersebut, pertama-tama mari kita kenali organ terpenting dalam tubuh kita, yaitu otak, sebab disinilah segala hal mengenai tubuh kita dikendalikan.

Jika kita membuat irisan penampang melintang dari otak, kita akan menemukan tiga daerah berikut:

1. Otak Reptil, bagian ini mengurusi fungsi-fungsi penting seperti detak jantung, suhu tubuh, pernafasan dan keseimbangan. Bagian inilah yang memaksa kita untuk bertindak.

2. Sistem Limbik, bagian ini menyimpan perilaku yang akan menentukan tindakan-tindakan kita. Di bagian inilah sesungguhnya ‘perasaan’ manusia terjadi. Sistem limbik juga merupakan tempat dimana penilaian kita atas nilai-nilai terjadi.

3. Neokorteks, adalah lapisan terluar dari otak. Disinilah manusia mengembangkan kemampuan berbahasa, pemikiran abstrak, imajinasi dan kesadaran. Bagian inilah yang sering dikaitkan dengan ‘kecerdasan’ manusia. Kebudayaan manusia bisa berkembang berkat adanya lapisan ini.



Ketiga bagian ini tidak bekerja sendiri-sendiri. Mereka saling mempengaruhi satu sama lain. Pada saat kita medeteksi adanya bahaya, misalnya melihat sesuatu yang asing atau mendengar suara yang menakutkan, amygdala dalam sistem limbik akan menjadi aktif sehingga memicu sistem pertahanan diri kita, memberi pilihan bagi kita untuk ‘lari atau lawan’. Neo-cortex akan mengolah informasi dan menentukan apakah ancaman tersebut nyata atau tidak, apa saja kemungkinan-kemungkinan yang bisa terjadi, dari yang paling baik hingga yang paling buruk, dan tidakan apa saja yang bisa kita lakukan. Setelah segala informasi tersebut di olah, otak reptil akan mendorong kita untuk melakukan tindakan.

Dari ketiga bagian tersebut, mari mengenal lebih dalam tentang sistem limbik. Sistem limbik merupakan bagian dari otak yang berada di atas otak reptil dan di bawah neo-korteks. Sistem limbik banyak terlibat dengan fungsi-fungsi emosi (misalnya perasaan yang berhubungan dengan

> **“Namun jika konfrontasi tidak terhindarkan lagi, ‘melawan’ adalah pilihan terakhir untuk mempertahankan diri”.**

kelangsungan hidup seperti pengalaman setelah makan atau pengalaman seksual), motivasi yang ada di dalam diri manusia, fungsi neo-endoktrin, aktivitas autonomi dan memori yang mempengaruhi mekanisme tingkah laku individu. Sistem limbik juga berperan dalam fungsi-fungsi ‘lari atau lawan’, homeostatis, self-maintenance, nafsu makan dan beberapa aspek dari seksualitas. Sehingga dapat dikatakan bahwa sistem limbik menentukan bagaimana individu tersebut hidup dan berperilaku di lingkungannya.

Sistem limbik terdiri atas hippocampus, amygdala dan hypothalamus. Amygdala merupakan bagian yang penting dalam merasakan perasaan tertentu dan mempersepsikan perasaan orang lain, termasuk di antaranya perasaan takut dan efeknya pada tubuh. Jika kita sedang berjalan sendirian di malam hari dan diikuti orang yang tampak mencurigakan, pasti jantung kita akan berdebar-debar. Nah, itulah salah satu tanda amygdala sedang sangat aktif.

Pada saat merasakan adanya bahaya dan menghadapinya, sistem limbik juga memicu dilepaskannya adrenalin dari kelenjar adrenal sehingga menyebabkan terjadinya beberapa peristiwa fisiologis, misalnya: jantung berdetak lebih kencang, pernafasan menjadi lebih cepat dan pupil mata membesar. Peristiwa lain yang juga terjadi adalah pengabaian rasa sakit, misalnya di dalam perang dimana prajurit yang terluka masih dapat menggendong temannya dan menyelamatkan diri. Energi ekstra dialirkan pada otot dan rasa sakit diabaikan oleh otak agar kita bisa lebih memfokuskan perhatian kita untuk menangani bahaya.

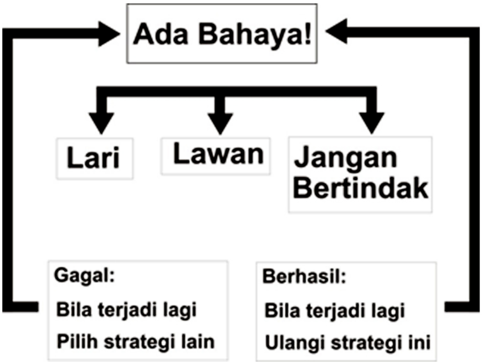
Adrenalin juga memiliki efek yang lain, yaitu membantu ingatan merekam peristiwa. Penelitian telah menunjukkan bahwa pemberian adrenalin sebelum proses belajar dimulai, membuat pelajaran diingat lebih baik. Inilah yang menyebabkan orang bisa mengingat detail dengan sangat jelas pada saat terjadi peristiwa-peristiwa yang mencekam. Contohnya, mungkin kita tidak mengingat dengan jelas apa yang terjadi pada hari ini setahun yang lalu, tapi kita pasti ingat apa yang terjadi pada pagi hari tanggal 27 Mei 2006, saat gempa besar memporak-porandakan Yogyakarta. Semua hal yang terjadi pagi itu, dimana kita berada, apa yang sedang kita lakukan, suara apa yang terdengar, pemandangan apa yang kita lihat, semuanya dapat kita ceritakan dengan detail. Bahkan bagi beberapa orang, ingatan ini tidak bisa hilang betapapun kita mencoba melupakannya. Peristiwa ini disebut ‘flashbulb memory’, dimana otak kita akan mengingat dengan sangat baik ketika terjadi sesuatu yang berhubungan dengan kelangsungan hidup, atau melibatkan perasaan dengan kuat.

Ketika kita merasakan bahaya

Pada semua makhluk hidup, tindakan merespon terhadap ancaman bahaya adalah sesuatu yang sangat alami. Tikus, misalnya, jika masuk ke dalam ruangan yang ada kucingnya, akan berhenti bergerak, menghadap ke arah kucing, sebelum akhirnya mencoba kabur. Ketika tikus tersebut terpojok, barulah dia akan mencoba menggigit kucing yang menyerangnya.

Manusia, ketika menghadapi bahaya, juga menerapkan strategi yang sama, yaitu berhenti bergerak, melihat ke arah sumber bahaya dan tidak melakukan apapun selama proses memperhitungkn seberapa besar bahaya tersebut. Jika proses ini selesai maka kita akan mencoba untuk ‘lari’, baik dengan cara menghindar, kabur atau bersembunyi. Namun jika konfrontasi tidak terhindarkan lagi, ‘melawan’ adalah pilihan terakhir untuk mempertahankan diri.

Berikut ini adalah diagram pemilihan tidakan saat menghadapi bahaya



Dari diagram tersebut terlihat bahwa pengalaman menjadi sesuatu yang penting. Jika kita pernah mencoba kabur dari bahaya dan berhasil, maka kita akan melakukannya lagi jika bahaya yang sama mengancam kita. Namun jika usaha kita untuk kabur gagal, maka berikutnya kita akan mencoba strategi lain, misalnya melawan atau tidak bertindak. Sistem limbik berperan penting dalam menyimpan ingatan yang berkaitan dengan kelangsungan hidup seperti ini.

Mengapa sesorang memilih untuk tidak bertindak saat menghadapi bahaya? Ada dua kemungkinan, pertama, itu sebenarnya merupakan proses berpikir mengolah informasi mengenai bahaya yang mengancam. Jika bahaya tersebut belum pernah dialami, otak akan membutuhkan lebih banyak waktu untuk mengolah data. Kadang-kadang inilah yang membuat tubuh kita ‘mematung’ justru pada saat kita harusnya kabur atau melawan. Untuk menghindari kejadian ini, sering-seringlah berlatih, baik itu bela diri atau berlatih menghadapi bencana. Latihan menghadapi bencana (kebakaran, gempa, dll) banyak dilakukan di negara maju. Dengan berlatih menghadapi situasi darurat, otak kita akan memiliki referensi mengenai apa yang harus dilakukan pada saat bahaya yang sebenarnya terjadi. Ingat, refleks bisa dilatih dan cara terbaik menghadapi panik adalah dengan mempersiapkan diri sebelum panik itu terjadi.

Kemungkinan kedua adalah kita merasa bahwa kabur atau melawan bukan tindakan yang akan menyelamatkan kita. Dalam banyak situasi dimana kita merasa begitu tidak berdaya, entah karena kita merasa lawan kita terlampau kuat atau karena kita bergantung kepada si lawan (secara ekonomi atau emosional), maka kita akan menyerah dan membiarkan lawan menguasai kita. Harapannya, kalau kita diam saja maka kita akan menerima luka atau cedera lebih sedikit daripada kalau kita mencoba kabur atau melawan. Ini adalah alasan mengapa begitu banyak korban KDRT yang diam. Mereka bukan hanya diam saat terjadi kekerasan, namun juga tidak berani melaporkan sesudahnya. Untuk mengatasinya, kita harus menanamkan pada diri kita bahwa kita tidak lemah, dan tidak layak mendapatkan kekerasan untuk alasan apapun. Memiliki kemandirian agar tidak bergantung kepada orang lain secara emosional maupun ekonomi adalah cara terbaik untuk mencegah hal ini.

Situasi yang berbahaya bisa terjadi pada siapa saja, kapan saja dan dimana saja. Kita tidak pernah mengharapkan situasi tersebut terjadi, namun kita juga tidak bisa menghindarinya ketika peristiwa itu harus terjadi. Yang bisa kita lakukan adalah bersiap menghadapinya.

Sebagai makhluk hidup, kita dibekali dengan naluri dan sistem untuk bertahan hidup saat terjadi bahaya. Gunakan naluri itu dan pertahankan hidupmu! (*Renate*)

I don't even call it violence when it's in self defense; I call it intelligence

BAGAIMANA PREDATOR MEMILIH MANGSANYA?

Kita belajar bela diri karena berbagai alasan. Sering kali kita belajar bela diri karena kita pernah mendapatkan kekerasan, pelecehan atau ancaman. Begitu mulai belajar, kita akan disiapkan secara fisik, mental dan teknik, untuk melawan kekerasan atau pelecehan yang diarahkan kepada kita. Kita mulai terbiasa untuk memikirkan bahaya di sekitar kita, bagaimana menghindarinya atau menghadapinya jika kita tidak punya pilihan lain. Pada akhirnya kita akan merasa, ‘jika kekerasan atau pelecehan itu terjadi lagi padaku, aku tahu harus berbuat apa’. Anehnya, setelah kita berlatih dan mempersiapkan diri, gangguan berupa kekerasan atau pelecehan itu malah semakin jarang terjadi. kok bisa ya?

Sama seperti predator di alam liar, manusia predator memilih mangsanya berdasarnya sinyal atau bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh calon mangsanya. Sebelum mulai ‘menyerang’ mereka sudah terlebih dahulu mengamati calon mangsanya. Kadang mereka akan mendekati si calon mangsa untuk ‘menguji’ tingkat kepercayaan diri si calon mangsa dan melihat seberapa mudah si calon mangsa ini akan menyerah. Hanya dalam hitungan detik, predator dapat melihat apakah si calon mangsa ini cocok atau tidak cocok untuk dimangsa. Mereka yang pernah atau sering diserang adalah mereka gagal dalam ’ujian’ ini.

Predator tentu saja akan memilih mangsa yang dianggap lebih lemah dan mudah ditakhlukkan, bukan yang merepotkan apalagi bisa membahayakan dirinya. Sedikit saja ada sinyal yang menunjukkan bahwa si calon korban memiliki kekuatan untuk melawan atau menentangnya, predator akan membatalkan niatnya untuk menyerang dan memilih untuk mencari mangsa yang lain.

Para pelaku bullying, perampok, pemerkosa dan penjahat lainnya tentu tidak akan memilih calon korban yang sekiranya akan balik menghajar mereka, menghantamkan wajah mereka ke aspal atau mematahkan satu dua tulang mereka. Mereka menginginkan calon korban yang bisa diintimidasi dan dikuasai.

Greyson dan Stein (1981) mengadakan sebuah penelitian tentang bagaimana para predator ini memilih calon korbannya. Mereka mengambil video para pejalan kaki biasa di New York lalu me minta para kriminal (perampok, pencopet, pemerkosa, dll) untuk menunjukkan dalam gambar tersebut, mana yang akan mereka pilih sebagai korban. Hasilnya? Hanya dalam hitungan detik para kriminal ini dapat menentukan siapa-siapa saja yang akan mereka pilih sebagai korban dan mana yang bukan. Anehnya, beberapa perempuan berbadan kecil tidak mereka pilih, tapi beberapa laki-laki yang berbadan besar malah mereka pilih. Para kriminal ini tidak bisa menjelaskan mengapa mereka memilih atau tidak memilih calon korban tertentu. Rupanya, pemilihan ini dilakukan di alam bawah sadar mereka sebagai predator dalam menilai calon korban.

Namun para peneliti kemudian melakukan analisis terhadap bahasa tubuh para calon korban. Dan inilah hasilnya:

1.Langkah kaki
Para korban biasanya berjalan dengan langkah yang tidak alami, entah itu menyeret atau mengangkat kakinya secara berlebihan. Sedangkan mereka yang tidak dipilih sebagai korban berjalan dengan langkah yang lebih halus dan alamiah.

2. Kecepatan berjalan
Para korban biasanya berjalan lebih pelan dari pejalan kaki lainnya, seolah mereka tidak memiliki tujuan. Namun berjalan terlalu cepat juga bisa diartikan sebagai kecemasan atau ketakutan.

3. Irama gerakan
Para korban memiliki irama yang tidak teratur. Tangannya bergerak dengan irama yang berbeda dengan tubuh seolah tidak terhubung atau terpisah dengan tubuh. Gerakannya kadang menyentak dengan pusat gravitasi tubuh yang terlihat naik turun atau tubuhnya berayun ke kanan dan ke kiri. Hal ini sangat berbeda dengan mereka yang bukan korban yang bergerak dengan lebih halus dan terkoordinasi. Tubuh mereka merupakan terlihat sebagai pusat gerakan dengan tangan, kaki dan kepala bergerak secara sinergi. Hal ini menyiratkan keseimbangan, kekuatan dan percaya diri.

4. Postur dan tatapan
Postur yang membungkuk menunjukkan kelemahan atau gampang dikuasai, tatapan ke bawah menunjukkan kurangnya rasa percaya diri dan kurangnya kewaspadaan. Mereka yang menghindari kontak mata juga sering dipilih sebagai korban karena dianggap mudah ditundukkan.

Ciri-ciri inilah yang membuat seseorang dipilih oleh predator sebagai korban atau bukan.

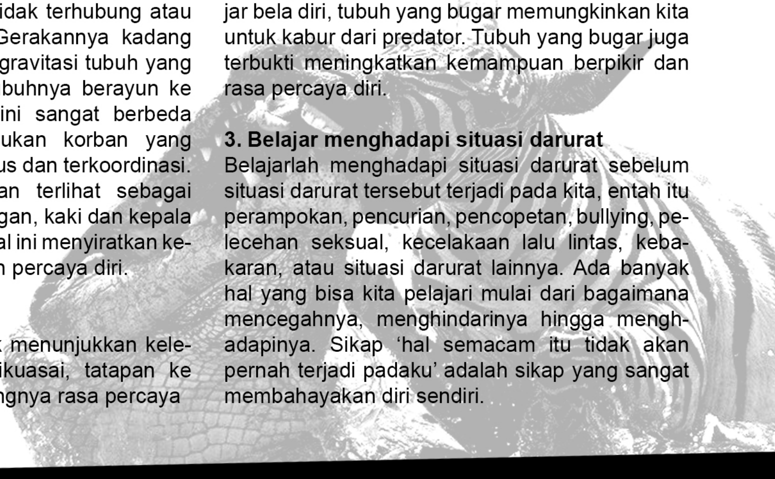
Dari hasil penelitian di atas tampak bahwa mereka yang tidak dipilih sebagai korban menunjukkan tanda-tanda kebugaran, percaya diri dan kewaspadaan. Itulah mengapa ketika kita mulai berolah raga, baik itu bela diri atau olah raga lain, tubuh kita mulai memancarkan aura ‘jangan macam-macam denganku’, sehingga akibatnya para predator pun enggan memilih kita sebagai korban. Sayangnya, bahasa tubuh ini tidak bisa dipalsukan. Kita tidak bisa belajar agar tampak waspada dan percaya diri jika kita memang tidak waspada dan percaya diri.

Jadi apa yang bisa kita lakukan? Beberapa tips berikut dapat dilakukan untuk mengurangi kemungkinan kita dipilih sebagai korban oleh para predator:

1. Kembangkan kewaspadaan
Predator akan memilih calon korban yang tidak waspada dan mudah disergap. Dengan menjadi lebih waspada, kita bukan hanya akan lebih mudah mendeteksi keberadaan para predator di sekitar kita, namun juga menurunkan resiko diserang oleh predator.

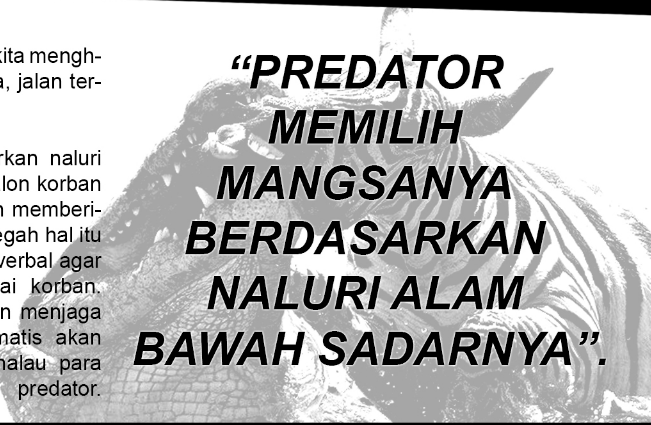
2. Jaga kebugaran tubuh
Kebugaran tubuh memiliki peran yang sangat besar dalam mempertahankan diri ketika kita mendapat serangan. Bahkan jika kita tidak belajar bela diri, tubuh yang bugar memungkinkan kita untuk kabur dari predator. Tubuh yang bugar juga terbukti meningkatkan kemampuan berpikir dan rasa percaya diri.

3. Belajar menghadapi situasi darurat
Belajarlah menghadapi situasi darurat sebelum situasi darurat tersebut terjadi pada kita, entah itu perampokan, pencurian, pencopetan, bullying, pelecehan seksual, kecelakaan lalu lintas, kebakaran, atau situasi darurat lainnya. Ada banyak hal yang bisa kita pelajari mulai dari bagaimana mencegahnya, menghindarinya hingga menghadapinya. Sikap ‘hal semacam itu tidak akan pernah terjadi padaku’ adalah sikap yang sangat membahayakan diri sendiri.

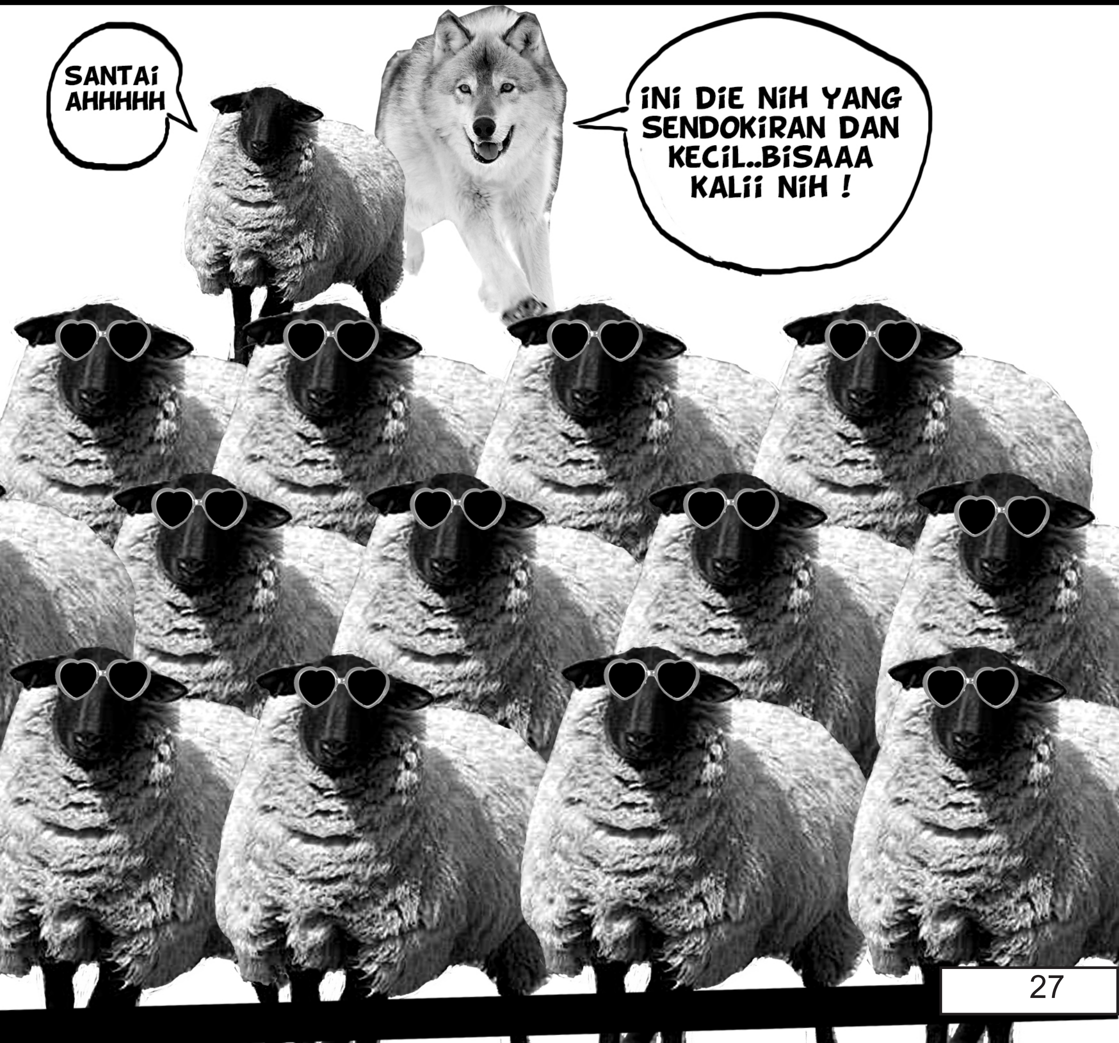


4. Belajar bela diri
Terakhir, jika dikaitkan dengan bagaimana kita menghadapi predator, dimanapun mereka berada, jalan terbaik adalah belajar bela diri.

Predator memilih mangsanya berdasarkan naluri alam bawah sadarnya. Mereka mencari calon korban yang dianggap lebih lemah dan tidak akan memberikan perlawanan yang berarti. Untuk mencegah hal itu kita bisa mengendalikan tanda-tanda non-verbal agar para predator tidak memilih kita sebagai korban. Dengan belajar, melatih kewaspadaan dan menjaga kebugaran tubuh, maka tubuh kita otomatis akan menampilkan bahasa tubuh yang menghalau para predator.



“PREDATOR MEMILIH MANGSANYA BERDASARKAN NALURI ALAM BAWAH SADARNYA”.


SANTAi AHHHHH
iNi DiE NiH YANG SENDOKiRAN DAN KECiL..BiSAAA KALii NiH !

BLUFFING

Menghalau Predator, Menghindari Konfrontasi

Hukum rimba menyatakan, “Yang kuat menguasai yang lemah”. Karena itulah para predator selalu memilih mangsa atau korban yang kelihatan lemah. Yang dimaksud ‘lemah’ disini adalah yang kelihatannya tidak memiliki kekuatan untun melawan. Mereka mencari korban yang pasif, takut, tidak percaya diri, tidak bisa atau tidak mau melawan. Jadi, semakin kita terlihat tangguh, semakin kecil kemungkinan kita dipilih sebagai korban.

Salah satu cara yang bisa dipakai untuk menghalau predator adalah dengan bluffing atau menggertak. Ini adalah salah satu strategi yang bisa dipilih bila kita menghadapi predator. Menggertak sebenarnya hanya menunjukkan bahwa kita lebih tangguh dari yang dia kira. Ketika si predator melihat calon mangsanya ternyata lebih kuat darinya, dia akan pergi untuk menyelamatkan diri. Dengan begitu kita bisa mengusirnya tanpa harus berkonfrontasi atau berkelahi dengannya.

Tapi masalahnya, apakah menggertak selalu efektif? Ada dua faktor yang perlu diperhatikan dalam menggertak:

1.Apakah gertakan tersebut meyakinkan?

2.Bagaimana reaksi predator? Apakah dia akan mundur atau malah terpancing untuk menyerang?

Kalau kita tidak yakin akan dengan gertakan kita, atau kita masih takut dengan reaksi si predator, gertakan itu tidak akan berhasil. Karena bahasa tubuh kita justru akan mengirimkan sinyal kecemasan kita. Tetapi jika kita yakin dengan teknik dan tindakan kita, dan kita siap dengan reaksinya, kemungkinan besar gertakan itu akan berhasil.

Keyakinan diri yang besar tapi memilih teknik yang salah juga beresiko membuat si predator malah terpancing untuk menyerang. Misalnya, kalimat “kalau berani, hadapi aku!” ini justru memancing perkelahian. Pilihlah kalimat lain seperti, “kalau kamu tidak pergi, aku akan menghajarmu!”. Karena itu kita harus memilih dengan baik gertakan macam apa yang efektif untuk menghalau predator.

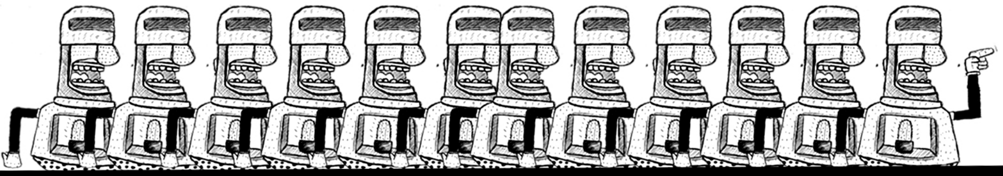
Berikut ini beberapa tips melakukan Bluffing:

1. **Pastikan tetap tenang.** Bahu harus tegak, tatap mata si predator. Sikap ini menyiratkan rasa percaya diri dan tidak takut menghadapi predator.

2. Ketika berbicara, **keraskan volume suara** agar menarik perhatian orang lain. Ini sudah memberikan tekanan mental bagi predator.

3. **Jangan mundur.** Jika predator bergerak mendekat dan kita tidak siap berkelahi, biasanya reaksi kita adalah mundur untuk menjaga jarak. Ini normal, namun dalam hukum rimba, ini menunjukkan bahwa dia masuk ke wilayah kita dan kita terdesak. Jika dia mendekat, pertahankan posisimu, atau kalau perlu maju. Akan lebih baik jika kita duluan yang membuat gerakan, misalnya maju satu atau dua langkah ke depan, untuk menunjukkan bahwa kita berani masuk untuk merebut wilayah dia. Kalau kita meyakinkan, dia akan mundur satu dua langkah, kalau tidak, dia justru akan merasa mangsanya mendekat.

4. **Memasang sikap kuda-kuda bela diri** dan memamerkan beberapa pukulan atau tendangan kadang bisa membuat lawan minder. Tapi itu juga bisa berarti menantang lawan berkelahi. Pilihlah dengan bijak.

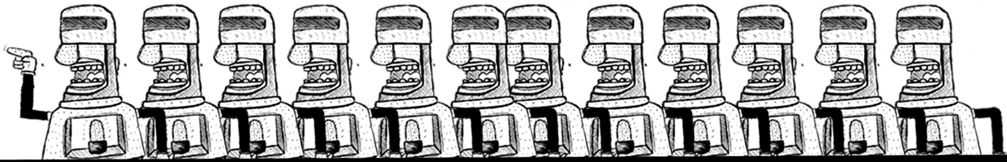


5. Kalau membawa senjata (misalnya pisau lipat) atau **mengambil benda di sekitar** (misalnya tongkat) sebagai senjata, perlihatkan senjata tersebut pada predator. Pegang dengan tenang, mainkan atau ayunkan sedikit untuk menunjukkan kita biasa memakainya sebagai senjata. Jangan malah tegang atau gemetar. Kalau kita memilih batu sebagai senjata, angkat batu tersebut agak tinggi supaya lawan tahu kita siap melemparnya atau menggunakannya untuk memukul balik. Teknik ini juga berlaku jika kita memilih sepatu high heel sebagai senjata.

6. Kalau sikap dan kata-kata tidak cukup, **berikan sedikit 'pertunjukan'**, misalnya dengan memukul atau menendang benda yang ada di sekitar kita: dinding dari tripleks, pintu atau jendela dari kayu atau tong dari logam tipis itu bagus. Efek yang kita butuhkan adalah suara keras yang akan menyentak lawan. Semakin keras suara yang dihasilkan, memberikan ilusi semakin kuat pukulan kita. Karena itu, jangan berpikir untuk memukul tembok, lantai atau benda padat lainnya. Selain suaranya tidak keras, itu menyakitkan bagi tangan atau kaki kita. Kalau kita memilih untuk memukul dan menghancurkan kaca, pertimbangkan ketebalan kaca dan jenis senjata kita, karena jika kaca tersebut tidak pecah maka gertakan kita gagal. Pemukul dari logam atau kayu tebal bisa menghancurkan kaca. Hindari memukul kaca dengan kaki atau tangan kosong, bisa jadi malah kita yang terluka.

Tentu saja ada resiko untuk setiap pilihan kita. Kalau kurang meyakinkan, gertakan kita bisa juga gagal sehingga kita harus memilih strategi lain, misalnya kabur atau melawan. Yang paling baik adalah ketika si predator nekat, maka kita benar-benar bisa melakukan seperti apa yang kita ucapkan atau peragakan. Jadi, sama seperti ilmu bela diri pada umumnya, menggertak juga butuh latihan. semakin sering berlatih, gertakan itu akan tampak semakin meyakinkan. Dengan berlatih, kita juga akan belajar membaca ancaman dari lawan, apakah ancaman itu nyata atau hanya gertakan saja.

12
Rebellion
is the only
thing that
keeps you
alive



LIMA STRATEGI DASAR DALAM MENGHADAPI PREDATOR

Ketika kita berhadapan dengan situasi darurat yang melibatkan kehadiran predator yang mengancam kita, sesungguhnya ada beberapa strategi yang dapat kita pilih. Tidak setiap situasi harus kita hadapi dengan cara atau strategi yang sama. Memilih strategi yang benar dengan menimbang kemampuan kita, kekuatan predator dan resiko yang bisa terjadi akan meningkatkan kemungkinan kita bertahan hidup/selamat dari situasi darurat tersebut. Berikut ini lima strategi dasar yang bisa kita pilih dalam menghadapi predator:

1. Menyerahkan apa yang diinginkannya
Kalau kita menghadapi predator yang bersenjata, sedangkan kita tidak punya pertahanan apapun, dan yang diinginkan oleh predator adalah barang-barang atau materi kita, kadang strategi terbaik adalah menyerahkannya. Uang, perhiasan atau barang elektronik itu tidak sebanding dengan resiko yang membuat kita terluka parah atau terbunuh untuk mempertahankannya.

2. Kabur
Kabur artinya menjauhkan diri kita dengan predator. Kabur adalah tindakan yang sederhana. Kita dapat melakukan dengan bersembunyi atau berlari sekuat tenaga menuju kerumunan atau setidaknya ada orang lain sampai si predator tidak lagi membahayakan kita. Meminta bantuan orang lain juga dapat dilakukan sambil kabur.

3. Bernegosiasi
Bernegosiasi adalah menggunakan komunikasi untuk menurunkan tingkat ketegangan antara kita dengan predator. Tujuannya adalah agar ancaman dari predator tidak berkembang menjadi kekerasan yang nyata. Dengan teknik komunikasi yang baik, beberapa orang berhasil membuat predator membatalkan niat jahatnya.

4. Menggertak
Menggertak adalah menunjukkan pada predator bahwa kita tidak selemah yang dia kira, bahwa kita tangguh, berani, bisa melawan dan mengalahkan dia jika ancamannya dilanjutkan. Dengan teknik menggertak yang baik kita bisa menghalau predator dan menang tanpa harus benar-benar bertarung.

5. Bertarung
Bertarung atau melawan balik adalah pilihan terakhir dalam menghadapi situasi darurat yang melibatkan predator. Untuk memenangkan pertarungan, dibutuhkan kemampuan fisik, teknik dan mental yang baik dan terlatih.

Tidak setiap ancaman dari predator harus kita selesaikan dengan bertarung atau berkelahi. Masih ada hal-hal lain yang bisa dicoba sesuai dengan kemampuan dan kapasitas kita. Jadi, mari kita kembangkan kemampuan kita karena mencegah lebih baik daripada mengobati.

Ingat dengan rumus **S.E.L.F. D.E.F.E.N.S.E.** dan **K.A.P.L.O.K. B.A.L.I.K.**

S urvivors are fighters
E scape from a hold
L oudly say NO to violent
F ight for your right

D efend yourself & your community
E mpower yourself
F uck the perpetrator!
E nd harrasment
N o more fear & silence
S elf esteem
E motional support & preparation

K aplok balik dong!
A ntisipasi serangan
P redator harus ditoyor!
L atih keberanian & kewaspadaanmu
O rganisir diri & komunitasmu
K ekerasan ada dimana-mana

B erani dong!
A man dan nyaman dimanapun kamu berada
L ibas segala penindas
I nstingmu bekerja secara alami
K enali kemampuan tubuh dan dirimu

GULABI (PINK SARI) GANG

Adalah sekelompok perempuan berpakaian sari berwarna pink yang marah dan membawa tongkat bambu.

Bukanlah dari kelompok menengah atas yang hanya berteriak dan mengadvokasi negara tentang keadilan.

Mereka adalah para ibu, istri, dan perempuan yang sudah muak dengan kekerasan yang terus menimpa perempuan.

Mereka, Gulabi Gang, mengambil tindakan langsung!

'GENG PEREMPUAN' PEMBELA KAUM TERTINDAS DI INDIA

Selama ini, kata "geng" sering mendapat konotasi negatif: kekerasan, pembuat onar dan kriminalitas. Hal tersebut tak terlepas dari maraknya aksi kekerasan yang dilakukan oleh geng motor akhir-akhir ini. Alhasil, ketika orang mendengar kata geng, mereka pun ketakutan.

Namun, di desa Banda, daerah Bundelkhand, sebuah daerah miskin di Uttar Pradesh, India, kaum perempuan justru mengharumkan kata geng. Di sana, perempuan juga membentuk geng. Namanya: geng Gulabi. Namun, geng ini bukan untuk unjuk kekerasan, melainkan untuk membela hak-hak kaum perempuan dan rakyat miskin.

Geng perempuan ini dipelopori oleh seorang perempuan bernama Sampat Pal Devi. Usianya sudah hampir 50-an tahun, tetapi sangat disegani dan dihormati oleh orang-orang di Bundelkhand. Bagi Sampat Devi, kata "geng" tak selamanya berarti kriminal. "Ini juga digunakan untuk menggambarkan sebuah tim. Kami gang untuk keadilan," katanya.

Seluruh anggota geng Gulabi menggunakan sari (kain khas India) berwarna merah mudah alias pink. Gulabi sendiri adalah bahasa India yang berarti merah muda. Menurut Sampat Devi, mereka sengaja memilih satu warna, yakni pink, untuk memudahkan mengidentifikasi anggotanya. "Dalam aksi di luar desa kami, terutama di kota yang padat penduduk, anggota kami sering tersesat dalam dalam pengejaran. Kami memutuskan memakai satu warna. Ini untuk memudahkan proses identifikasi," katanya.

Geng Gulabi resmi berdiri tahun 2006. Pendirinya adalah Sampat Devi. Geng ini punya senjata khusus, yakni tongkat. Selain itu, hampir seluruh anggota geng Gulabi punya keahlian Lathi, yang seni bertempur menggunakan tongkat. Dengan keahlian ini, geng Gulabi membuat para bandit, predator seksual, dan pejabat korup ketar-ketir.

Banda sendiri adalah desa yang sangat miskin. Hampir sebagian besar penduduknya bergantung pada pertanian. Karena daerahnya yang kering, petani hanya bercocok-tanam sekali setahun. Akibatnya, kriminalitas sangat tinggi di sini. Tak hanya itu, pejabat lokal yang korup dan sisa-sisa feodalisme menambah beban kehidupan penduduk.

Di sana, perempuan sering jadi korban pemerkosaan. Ironisnya, ketika perkosaan itu menimpa kasta rendah, terutama yang berstatus "Dalit", maka polisi akan diam saja.

Pernah ada seorang perempuan Dalit diperkosa oleh laki-laki dari kasta atas. Kasusnya tidak diusut oleh Polisi. Warga yang melakukan protes, malah ditangkap dan dipenjara. Akhirnya, geng Gulabi turun tangan. Mereka menyerbu kantor Polisi, dan menuntut agar semua warga desa di lepas dan pelaku pemerkosaan ditangkap.

Geng ini juga sering mengadvokasi perempuan korban kekerasan di dalam rumah tangga (KDRT). Maklum, di daerah pedalaman India, patriakhi masih mencengkeram kuat. Biasanya, pada tahap awal mereka akan mengajak pelaku KDRT bicara baik-baik. Namun, jika tak mau mengubah sikap, barulah jalan “pembalasan”.

Namun, geng Gulabi tak fokus pada isu perempuan saja. Mereka juga memerangi korupsi dan penindasan terhadap rakyat miskin. Pernah terjadi, aliran listrik ke desa diputus oleh pejabat korup. Geng Gulabi pun bertindak dan berhasil memaksa pejabat korup mengembalikan aliran listrik ke desa.

Kasus lainnya: pemerintah India punya program gandum dan bahan makanan kaum gratis untuk kaum miskin. Di tingkat lokal, bantuan ini banyak diselewengkan. Bukannya diberikan kepada kaum miskin, para pejabat lokal yang korup menjualnya kembali ke pasar. Akhirnya, pada suatu hari, geng Gulabi mencegat truk pembawa makanan gratis yang hendak di jual ke pasar tersebut. Makanannya kemudian dibagi-bagikan kepada orang miskin.

Saat ini geng Gulabi menghimpun 20.000-an anggota. Namun, versi lain menyebutkan bahwa anggota geng ini sudah mencapai 200.000 di daerah Uttar Pradesh. Memang, seringkali penggunaan kekerasan oleh geng ini menuai kritik. Maklum, rakyat India banyak yang percaya pada metode non-kekerasan seperti diajarkan Gandhi. “Aku hormat pada Gandhi. Dia adalah bapak bangsa kami. Tapi gaya kami berbeda. Saya yakin apa yang saya lakukan adalah benar,” kata Sampat Devi.

Memang, bagi Sampat, jika kata-kata tidak lagi mempan, maka saatnya senjata berbicara. Dan, berkat metode aksi langsung dan konfrontasi itu, geng pink ini berhasil memaksa penguasa untuk berubah. Banyak pejabat lokal akhirnya menaruh hormat pada geng perempuan ini.

Sampat sadar, pekerjaannya membela kaum miskin tak akan berhasil tanpa mengubah sistem. Suatu hari, misalnya, kelompoknya bisa menyingkap korupsi pejabat, tetapi jika sistem yang menyebabkan korupsi itu tak diubah, maka korupsi akan jalan terus.

Ia juga sadar, untuk mengubah nasibnya, rakyat miskin tidak bisa hanya menunggu kebaikan pemerintah. Karena itu, pelan-pelan ia menyisihkan dana untuk membeli mesin jahit. Dengan mesin jahit itu, ia membuka kursus menjahit bagi perempuan di desa-desa. Dengan begitu, perempuan punya keterampilan dan bisa mendapatkan uang. Ia juga berharap perempuan bisa mengakses pendidikan.

(Anna Yulianti)

> “jika kata-kata tidak lagi mempan, maka saatnya senjata berbicara”

Lawan Pemerkosaan, Perempuan India Bentuk 'Brigade Merah'

Bicara tentang "Brigade Merah", orang akan mengingat sekelompok gerilyawan kiri di Italia. Namun, kita tidak sedang bicara soal Brigade Merah (Brigate Rosse) versi Italia itu.

Ini adalah Brigade Merah versi perempuan India. Organisasi ini dibentuk tahun 2011, di Lucknow, India bagian utara, sebagai alat pertahanan kaum perempuan terhadap berbagai bentuk kekerasan dan pemerkosaan.

Sebagian besar anggota kelompok ini adalah perempuan berusia 16 hingga 25 tahun. Anggota kelompok ini mengenakan pakain merah, celanan hitam, dan selendang hitam. Orang-orang memanggil mereka "Khatre Ki Ghanti" (peringatan bahaya).

Pemimpin kelompok ini adalah Usha Vishwakarma, 25 tahun, anak seorang tukang kayu. Usha sendiri punya pengalaman terkait upaya pemerkosaan. Namun, karena saat itu Usha mengenakan celana jeans ketat, sang pelaku mengalami kesulitan. Kesempatan itulah yang digunakan oleh Usha untuk menendang bagian sensitif si pelaku. Upaya pemerkosaan itu pun gagal.

"Butuh setahun lebih untuk pulih dari kejadian itu. Tapi, sejak kejadian itu, saya sadar bahwa perempuan punya kekuatan untuk melindungi dirinya," ujarnya.

> "saya sadar bahwa perempuan punya kekuatan untuk melindungi dirinya"

Setelah kejadian itu, ia mulai mengambil inisiatif untuk mengorganisir sesama perempuan di lingkungannya. "Perempuanlah yang menanggung beban dari berbagai kasus pelecehan seksual. Tidak ada yang datang menyelematkan mereka dan tidak ada bantuan dari pemerintah ataupun kepolisian," ungkapnya.

> "Perempuanlah yang menanggung beban dari berbagai kasus pelecehan seksual. Tidak ada yang datang menyelematkan mereka dan tidak ada bantuan dari pemerintah ataupun kepolisian"

Mereka pun memutuskan mengambil langkah revolusioner, yakni membangun unit pertahanan. Itulah yang dikenal dengan sebutan Brigade Merah. Awalnya hanya beranggotakan 15 orang, tetapi sekarang sudah mencapai ratusan orang.

"Saya memilih merah karena pertanda bahaya, sedangkan hitam berarti protes," kata Usha Vishwakarma.

Para perempuan ini memang belajar seni bela diri. "Pertama kita coba menyelesaikan masalah secara damai. Tetapi jika mereka mengabaikannya atau tidak mengubah sikap, kami akan memberi pelajaran sebenarnya," kata Laxmi, salah seorang anggota Brigade Merah lainnya.

Pemerkosaan memang masalah besar di India. Kelompok perempuan India menyebut-

kan kasus perkosaan terjadi hampir setiap 20 menit di negerinya. Di Ibukota India, New Delhi, ada 635 kasus pemerkosaan dalam setahun.

Catatan Biro Arsip Kejahatan India menyebutkan, kasus pemerkosaan di India melonjak tajam 873,3% sejak tahun 1971 hingga 2011. Pada tahun 1971, jumlah kasus pemerkosaan tercatat 2.487 kasus. Namun, pada tahun 2011, jumlahnya sudah mencapai 24.206 kasus.

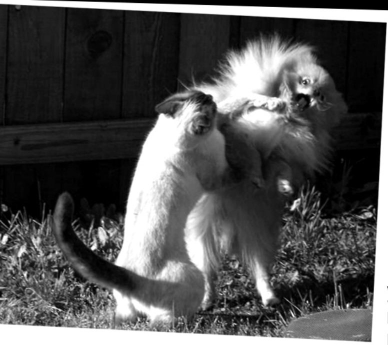
Sebuah survei PBB pada tahun 2010 mengungkapkan, sebanyak 80% perempuan di New Delhi mengaku pernah menghadapi pelecehan seksual, baik verbal, visual, maupun fisik. Kondisi transportasi umum, yang penuh sesak dengan penumpang, menjadi tempat yang paling sering terjadi pelecehan seksual. Sebanyak 54% perempuan India merasa tidak aman ketika berada di atas transportasi umum ataupun di halte.

Akhir Desember lalu, terjadi pemerkosaan terhadap seorang mahasiswi di New Delhi. Kejadian itu memicu kemarahan nasional dan menyita perhatian hampir seluruh dunia.

Perempuan-perempuan Brigade Merah ini berharap agar bentuk perjuangan mereka diikuti oleh perempuan-perempuan lain di seluruh India, termasuk di kota-kota.

(Raymond Samuel)

> “When we first started out, everyone ridiculed us. Now they look at us with respect and fear”
> (Usha Vishwakarma)



SENI BERTAHAN DIRI

Temanku yang bukan seorang seniman berkata bahwa seni yang hanya dia pahami adalah seni bertahan hidup. Aku pun sepakat. Namun, bagiku setelah pulang dari Crafty Queer edisi "Kaplok balik doongg", kini aku tahu bahwa ada juga namanya seni bertahan diri alias self defense; seni yang bisa digunakan untuk menangkis dan bertahan dari serangan kekerasan seksual.

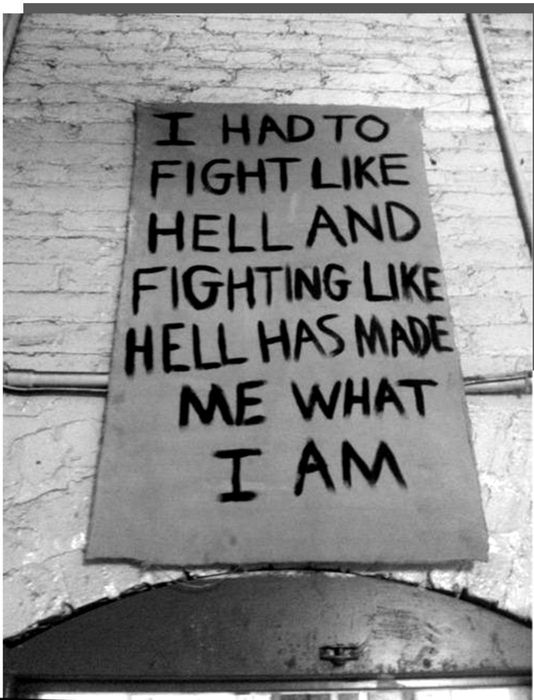
Seni bertahan diri yang kupelajari di Crafty Queer ini, membuatku tahu bahwa itu bisa dimiliki tidak hanya untuk orang dengan kepemilikan sabuk warna warni karate, bela diri, dll. Kamu yang hanya punya sabuk pramuka, berbadan kecil dan apapun kamulah yang sering dianggap kewer tidak berdaya, bisa mengenali potensi dirimu untuk bertahan. Ini bukan kata-kata romantik atau sugesti, ini sangat praktik dan nyata :P

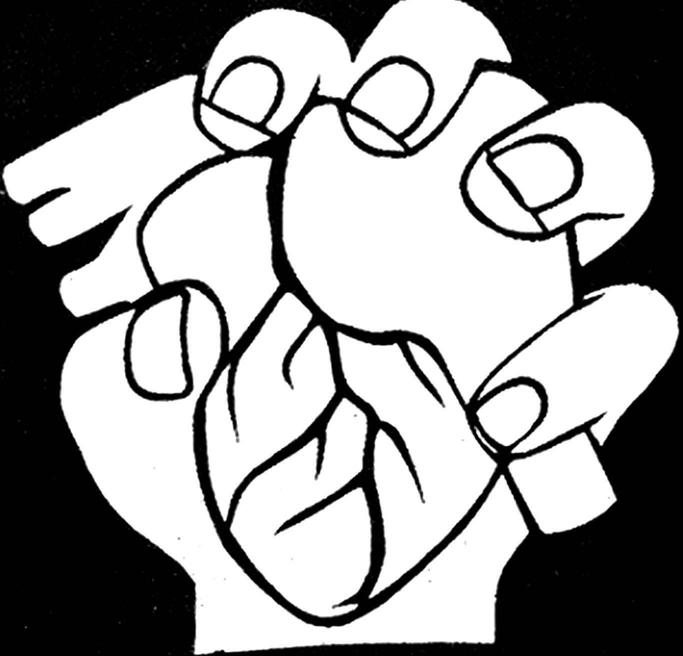
Seni bertahan diri ini, kita bisa melawan dengan cara-cara sederhana dan tidak terpikirkan sebelumnya. Aku pernah mengalami kekerasan seksual sebelumnya, bagiku sangat tidak nyaman untuk mendapat serangan seperti disekap tiba-tiba dari belakang. Seolah semua ruang sudah tidak ada dan hanya pasrah, bayangan trauma bisa tiba-tiba ada.

Amsalnya ya, ketika serangan kekerasan seksual terjadi. Tidak lebih dari 5 detik, predator membuat kita shock, serangan psikis dan panik. Jika kita tidak bertahan, otoritas predator semakin kuat. Bukan salah ketika perempuan kaget, panik pada situasi tersebut, aku pun percaya situasi tersebut tidak mudah untuk dihadapi.

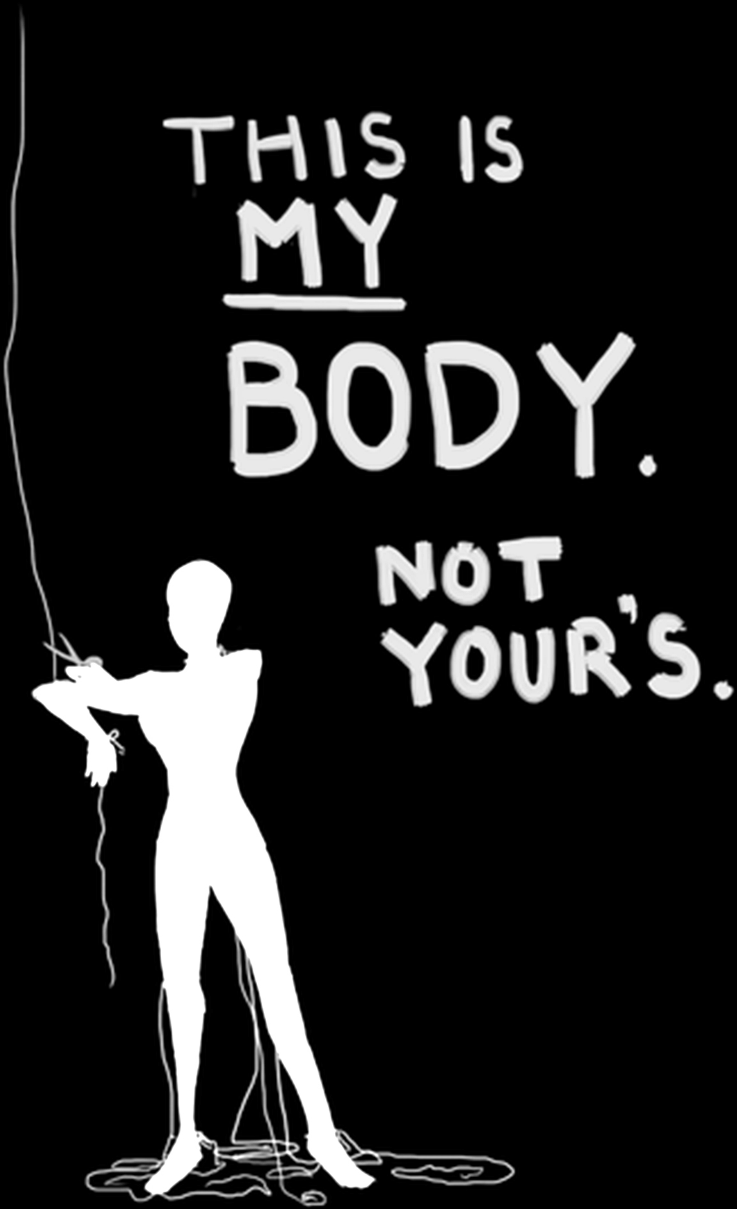
Tapi hasil sharing pengalaman dan skill di Crafty Queer lalu, ternyata janggut (dagu) kita bisa digunakan untuk mengungkit. Menunduk dan janggut (dagu) ditempelkan ke leher. Disana ada ruang sedikit dan gedrugkan badanmu ke bawah dengan mendadak. Disitu sekapan akan sedikit longgar, kamu bisa mendorong dengan bokongmu ke belakang dan keluar dari sekapan. Apapun serangannya, predator tetap punya kelengahan. Jangan berhenti melawan, perhatikan mata predator. Mata juga bisa jadi alat baca kita apa yang dia ingin lakukan. Kalau tanganmu terbebas, dan dia mencoba menyekapmu. Kamu bisa cepat, colok tu mata or taplok kupingnya dengan telapak tangan kanan kirimu. Ada titik keseimbangan predator yang bakal limbung. Kalau kita merasa bahwa tidak punya cukup skill untuk melawan lagi, kita bisa memanfaatkan seni kabur cantik dan cari massa yang lebih untuk melawannya.

Seni bertahan diri ini kudu dipelajari, sudah saatnya gak kasih ruang sedikitpun untuk predator selain kaplok balik! I can't wait next self defense episode ! (TI)





REMEMBER
YOUR HEART
IS A WEAPON
THE SIZE OF
YOUR FIST.
KEEP FIGHTING
KEEP LOVING


THIS IS
MY
BODY.
NOT
YOUR'S.

MENYERAH UNTUK MELAWAN!

Dalam kehidupan sehari-hari kita pasti berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai macam latar belakang yang berbeda-beda. Dari situ maka akan terbentuk karakter kepribadian yang berbeda-beda pula. Bahkan setiap individu bias memiliki lebih dari 1000 karakter.

Tentu saja pada awalnya kita akan berpikir baik/positif pada semua orang yang kita temui. Tapi bagaimana jika kita dihadapkan pada situasi diluar dugaan kita? Kita bertemu dengan orang yang ternyata memiliki pikiran tidak baik/negative pada kita? Tindakan apa yang harus kita lakukan pada situasi seperti ini? Terutama bagi kita perempuan yang sering di anggap lemah oleh laki-laki, padahal sebenarnya kita tidak lemah!

Ini adalah pengalamanku ketika dihadapkan dengan situasi dimana seorang laki-laki (yang kupikir teman!) mencoba mengagahi tubuhku dengan penuh nafsu.

Bermula pada sore hari di tempataku biasa hangout dengan teman-teman. Kemudian ada salah seorang teman yang mengajakku maen ke kosnya. Tanpa ada pikiran negative aku mengiyakan ajakannya. Sesampainya disana dia punya niat tidak baik padaku yang telah lama direncanakannya. Niat buruk tersebut bahwa sebenarnya dia suka padaku dan ingin sekali menikmati tubuhku yang katanya terlihat sangat mengoda.

Pada awalnya aku berusaha menolaknya secara halus. Tapi hal itu ternyata tidak mengurungkan niatnya 'tuk mencicipi tubuhku. Aku berusaha berteriak sekuat tenaga meminta pertolongan, tapi tak ada yang menghiraukannya. Seketika itu juga dia memukul perutku.

"DIAM! Awas kalau kau teriak lagi kuhajar kau!" Ujarnya sembari menciumi wajah dan leherku.

Ingin sekali aku membalas pukulannya, tapi aku tau itu hanya akan memperburuk keadaan. Dia tak henti-hentinya menjilati leherku seperti harimau yang menjilati mangsanya. Tangannya pun tak henti-henti meraba-raba tubuhku.

Aku merasa ini suatu pemaksaan, aku merasa ini suatu percobaan pemerkosaan. Aku berusaha berteriak lagi, dengan harapan akan ada orang yang datang menolongku. Tapi bukan bertolongan yang kudapat, dengan sigapnya dia mencekik leherku dengan erat sampai aku kesulitan bernafas.

> "Pada awalnya aku berusaha menolaknya secara halus. Tapi hal ini tidak mengurungkan niatnya 'tuk mencicipi tubuku"

"Kaauuu..!! Aku sudah bilang jangan bersuara! DIAM!!"

Masih teringat jelas tatapan matanya yang merah seperti serigala kelaparan. Tak terasa air mataku berlinang membasahi wajah dan leherku, kemudian aku merasa sedikit perih di leher akibat kukunya yang tajam menusuk dagingku.

Saat itu juga aku berusaha menenangkan diri dan berpikir bagaimana cara melepaskan diri dari cengkramannya.

*"Ok, aku **menyerah**. Aku akan turuti semua kemauanmu"*ujarku.

Dan kemudian perlahan-lahan dia mulai melepaskan tangannya dari tubuhku.

Kulihat dia menghela nafas panjang sambil menyeka keringatnya.

Saat itulah aku merasa saat yang tepat ‘tuk lakukan perlawanan. Dengan sekuat tenaga kudorong tubuhnya hingga terjatuh ke kasur. Dengan segera aku lari dari kamarnya menuju motorku, lalu aku berhenti di kontrakan teman-teman kampus yang untungnya gak terlalu jauh dari situ. Aku berusaha menenangkan diri dan menceritakan pada teman-teman apa yang baru saja terjadi. Mereka sangat geram dan ingin sekali membalas perbuatannya. Tapi aku melarang mereka. Lebih dari 2 tahun aku kenal teman itu dan aku ‘gak pengen masalahnya jadi panjang.

Jadi menurut pengalamanku. Self defense yang bisa kita lakukan ketika dihadapkan pada situasi seperti itu selain membekali diri dengan ilmu bela diri kita juga membekali diri bagaimana kita melihat dan mempelajari situasi yang kita hadapi.

Yakin dan percayalah bahwa setiap kita memiliki akal dan pikiran yang bisa membantu kita menghadapi situasi apapun secara bijak dan cerdas. Karena bila emosi di lawan dengan emosi pasti akan berakhir tidak baik atau bahkan ga ada akhirnya. Mari kita bekali diri kita dengan ilmu yang baik secara fisik dan psikis yang pasti akan sangat bermanfaat dalam kehidupan kita. **Maju terus perempuan!** (Ay)

KONDE BERTUAH

Malam ini kugerai rambutku
Kupoles pipiku agar warnyanya merah jambu
Ah begitu menor aku malam ini
Kulapisi bibir hitamku dengan lipstik merah darah
Sungguh menggoda
Kupertajam garis mata dan alisku
Sungguh tajam aku malam ini
Kukenakan pakaian seksi terbaikku
"Lihatlah lekuk tubuhku, sungguh menggoda bukan?"

Highheels menambah keindahan betisku
Sungguh aku primadona malam ini
Mengalahkan rembulan dan seluruh pemilik malam
Pada siapa malam ini kuberserah diri?
Pada laki-laki yang hanya kukenal beberapa menit yang lalu

"Anjing Kau! Kenapa gak bilang kalau kau banci!"
Sepatu boots mendarat tepat diperutku
Hanya melenguh "bajingan", hatiku murka
Kuambil tusuk konde yang kuselipkan dipantatku
Kucucukan pada matanya sampai lolongannya membangunkan sang pemilik malam
Lari! akalku berteriak
Aku menghanyutkan ragaku pada malam yang tak pernah kuharapkan
Mencoba menyatu dengan udara melayang dan lenyap
Sampai akhirnya terdampar dalam kehidupan yang tak kukenal
Dimana aku?
Siapa mereka?
Mana tusuk kondeku?

(TM)

BENDA TAK ASING YANG ISENG

Sudah sejak kecil kami perempuan selalu diajarkan untuk menjaga diri. Perempuan dibesarkan dengan narasi agar pintar-pintar melindungi tubuh, menutupi tubuh, awas dengan keadaan sekitar dan membatasi diri dengan pergaulan dan jam keluar rumah.

Adalah waktu sekolah menengah atas hingga kuliah ketika peristiwa tentang eksebisionis banyak dialami oleh teman-teman. Teman-teman yang sudah dipertunjukkan alat kelamin oleh para perlaku eksebisionis berkumpul-kumpul, lantas mereka sebagai korban mulai berbagi cerita mengenali pola pelaku dan area tempat mereka melakukan aksi mempertonton satu-satunya benda yang sepertinya mereka miliki dalam hidupnya. Untuk menghindari kemunculan monster ini, kami harus berjalan berkelompok. Namun cara ini tidak bisa dibilang berhasil, lebih karena eksebisionis ini justru mendapat harga diri yang tinggi jika sekelompok perempuan yang dia takuti menjerit secara beramai-ramai.

Kami mulai menghindar beberapa jalan tikus yang sebenarnya menjadi jalan singkat agar bisa sampai dari rumah/rumah kost ke kampus. Bagi saya pribadi, cara ini adalah kekalahan kami paling besar. Secara telak kami mengaku kalah karena kami membiarkan hak untuk mendapat akses jalan terampas.

Namun kami masih berkumpul-kumpul dan membicarakan dikantin-kantin, diantara diskusi kampus, sebelum dan selesai kuliah. Dari seorang teman yang belajar psikolog, kami mendapat saran bahwa eksebisionis memang akan mendapat harga diri ketika penis yang dia pertontonkan mendapat respon ketakutan dari korbannya. Untuk alasan itu, kami tidak dianjurkan untuk ketakutan maupun menjerit ketika pelaku melakukan aksinya, alih-alih kami harus menertawakan kemaluannya.

Kalian teriak saja, “Kontolmu item!!!!!!! Kontolmu cilik (kecil)!!!!! Lebih gede punya adeeeeekkku!!!!” dan hal-hal yang akan menurunkan derajat kontolnya….eeehhhh derajat dirinya maksud saya.

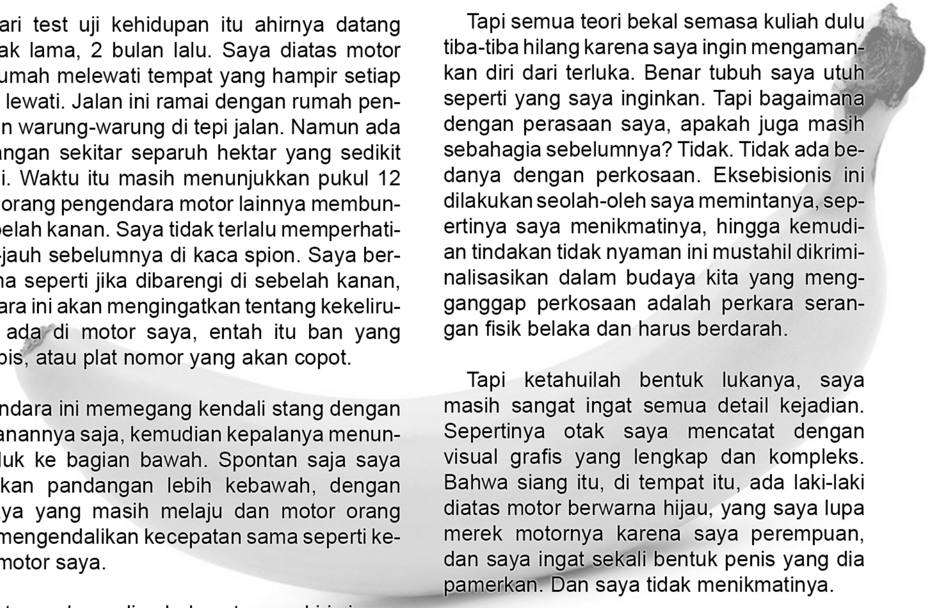
Dari saran ini sebenarnya saya berfikir lebih jauh. Mengapa tidak kita ambil batu dan sambit atau lempar ke(tidak)maluannya.

***

Tiga semester selanjutnya, cerita-cerita di kampus mulai berubah. Beberapa teman yang pulang kampus secara bersamaan mempraktekkan teriakan-teriakan dan ejekan-ejekan kepada ke(tidak)maluan pelaku. Kemudian mereka melaporkan bahwa setelah diolok-olok ternyata pelaku cenderung mundur dan takut. Cara ini dianggap berhasil. Memang benar karena beberapa waktu berlalu, pelan-pelan pelaku tidak lagi pernah muncul.

Kemana perginya dia? Bukankah ada 3 kampus besar di daerah saya berasal? Lalu mengapa kita tidak bisa melihat dia secara utuh? Di dalam penjara maksud saya. Maksud saya tindakannya bisa dikriminalisasikan.

Tapi kami senang, jalan tikus sudah bisa kami akses, dan kami mulai berani pulang malam. Sampai ahir masa kuliah, saya tidak pernah mengalami kejadian dilecehkan oleh pelaku eksebisionis, namun dari pelajaran teman-teman, saya tahu bahwa jurus paling jitu adalah menertawakan penisnya.



***

Tapi hari test uji kehidupan itu ahirnya datang juga. Tidak lama, 2 bulan lalu. Saya diatas motor menuju rumah melewati tempat yang hampir setiap hari saya lewati. Jalan ini ramai dengan rumah penduduk dan warung-warung di tepi jalan. Namun ada juga lapangan sekitar separuh hektar yang sedikit lebih sepi. Waktu itu masih menunjukkan pukul 12 siang. Seorang pengendara motor lainnya membuntuti di sebelah kanan. Saya tidak terlalu memperhatikan jauh-jauh sebelumnya di kaca spion. Saya berpikir, sama seperti jika dibarengi di sebelah kanan, pengendara ini akan mengingatkan tentang kekeliruan yang ada di motor saya, entah itu ban yang mengempis, atau plat nomor yang akan copot.

Pengendara ini memegang kendali stang dengan tangan kanannya saja, kemudian kepalanya menunduk-nunduk ke bagian bawah. Spontan saja saya mengalihkan pandangan lebih kebawah, dengan motor saya yang masih melaju dan motor orang tersebut mengendalikan kecepatan sama seperti kecepatan motor saya.

Terkejut saya kemudian bahwa tangan kiri si pengendara sedang merancap batang pelirnya. Setengah detik kejadian itu, yang saya lakukan hanya melotot, berjingkat karena terkejut, kemudian cepat-cepat saya menoleh ke depan jalan sambil mengurangi kecepatan sepeda motor.

Kalo boleh beralasan, keputusan yang saya ambil sebenarnya adalah lari. Saya tidak menunjukkan bahwa saya takut dan menjerit, sehingga saya tidak memberinya harga diri terhadap prilakunya. Selain itu, usaha saya memperlambat laju motor adalah usaha saya untuk membiarkan si pelaku lewat begitu saja. Intinya adalah saya mengabaikan. Saya takut bahwa dengan meneriaki si pelaku, maka dia akan menyerang diri saya lebih brutal, sementara saya ingin tubuh saya tetap utuh.

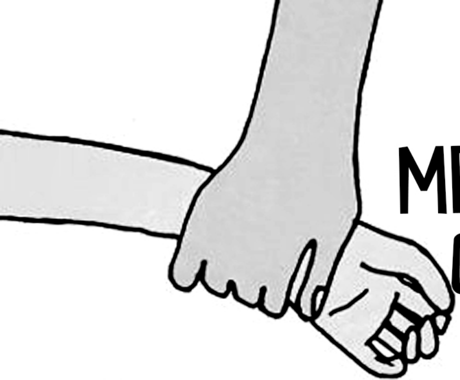
Kemudian saya sadar, bahwa saya salah tidak melawan. Sesampai dirumah saya merasa bahwa seharusnya saya bisa melakukan lebih. Saya bisa saja ambil batu dan melemparnya, berteriak “jambret” agar dia dihukum masa, atau hal yang paling bodoh adalah saya bisa menghafal plat nomer dan merek kendaraannya lalu memposting di sosial media network atau melapor ke polisi.

Tapi semua teori bekal semasa kuliah dulu tiba-tiba hilang karena saya ingin mengamankan diri dari terluka. Benar tubuh saya utuh seperti yang saya inginkan. Tapi bagaimana dengan perasaan saya, apakah juga masih sebahagia sebelumnya? Tidak. Tidak ada bedanya dengan perkosaan. Eksebisionis ini dilakukan seolah-oleh saya memintanya, sepertinya saya menikmatinya, hingga kemudian tindakan tidak nyaman ini mustahil dikriminalisasikan dalam budaya kita yang mengganggap perkosaan adalah perkara serangan fisik belaka dan harus berdarah.

Tapi ketahuilah bentuk lukanya, saya masih sangat ingat semua detail kejadian. Sepertinya otak saya mencatat dengan visual grafis yang lengkap dan kompleks. Bahwa siang itu, di tempat itu, ada laki-laki diatas motor berwarna hijau, yang saya lupa merek motornya karena saya perempuan, dan saya ingat sekali bentuk penis yang dia pamerkan. Dan saya tidak menikmatinya.

Saya tidak akan lupa, seperti saya tidak akan pernah habis menyesal tidak melakukan serangan balik. (AJ)

> ***‘”Saya tidak menunjukkan bahwa saya takut dan menjerit, sehingga saya tidak memberinya harga diri terhadap prilakunya”.***



TRIK CANTIK SELF DEFENSE

MELEPASKAN DIRI DARI CENGKRAMAN TANGAN

Berikut adalah trik-trik untuk melepaskan diri dari cengkraman tangan predator dan mengalihkan perhatiannya karena menahan rasa sakit. Jika tangannya tidak bisa berfungsi secara maksimal, otomatis ruang gerak dia untuk melukai kita semakin terbatas.

a. Cari dan tekan sekeras-kerasnya bagian diantara telunjuk dan jempol
b. Cungkit salah satu jarinya
c. Pelintir tangannya
d. Raih bagian pipih lengan predator (sejajar kelingking/sejajar jempol) dan lepaskan tanganmu dengan cepat

TRIK PELINTIR TANGAN

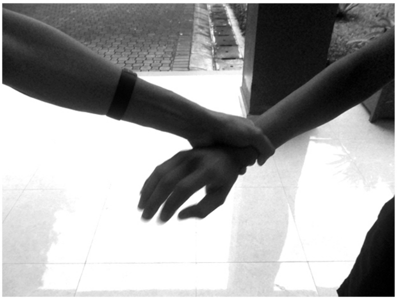


Foto 1: Tangan dicengkram

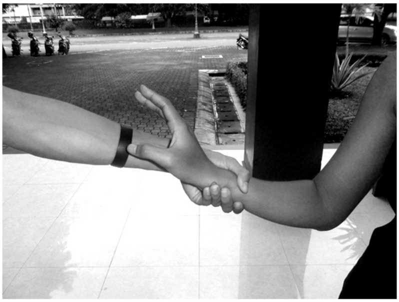


Foto 2: Putar tanganmu dan raih lengan predator hingga tangannya terpelintir

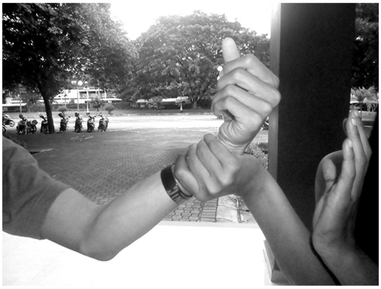


Foto 3: Pastikan posisi tangan predator terpelintir seperti ini

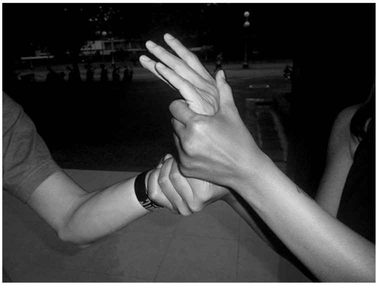


Foto 4: Setelah terpelintir, gunakan tanganmu yang satu lagi untuk mendorong punggung telapak tangan predator

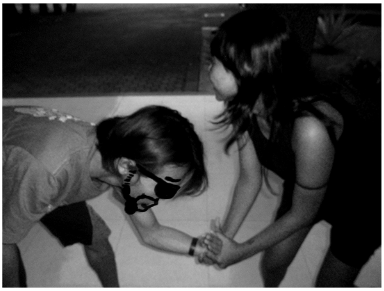


Foto 5: Dorong tangannya yang sudah kita kunci & pelintir ke arah dia atau ke arah kita dengan hentakan keras

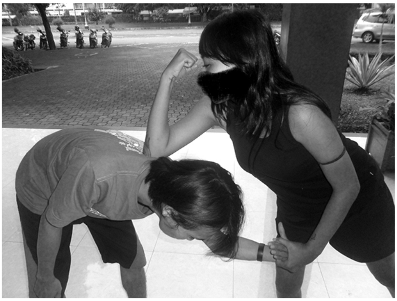


Foto 6: Saat beliau tersungkur kita bisa kabur, atau hajar titik-titik lemah lawan seperti; tengkuk atau kepala bagian belakangnya dengan sikutmu. Bisa juga dengan kepalan tangan atau benda keras yang kamu bawa.

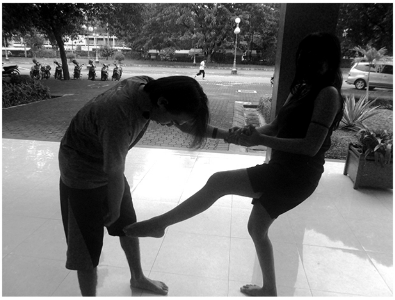


Foto 7: Selain menyerang dengan tangan, kamu juga bisa hajar bijinya! Dijamin bertekuk lutut sambil nangis bombay, Horee....

MELEPASKAN CENGKRAMAN KEDUA TANGAN

Melepaskan cengkraman kedua tangan sangatlah mudah kalo kita tau triknya. Nah dibawah ini ada dua trik simple melepaskan cengeraman tangan yang bisa dipelajari.

TRIK PERTAMA:

a. Jika tangan dicengkram dari depan. Hentakan/adu kedua tangan kita dengan sangat keras. Mungkin kita akan merasakan kesakitan, tapi si pencengkram tangan kita akan merasa jauh lebih sakit. Sehingga dia pasti nglepasin cengkramannya. (foto 1,2,3)

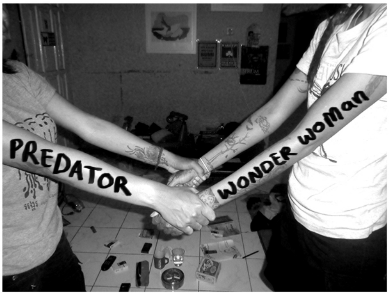


Foto 1 : Tangan dicengkeram.

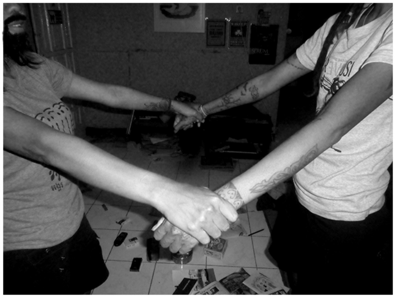
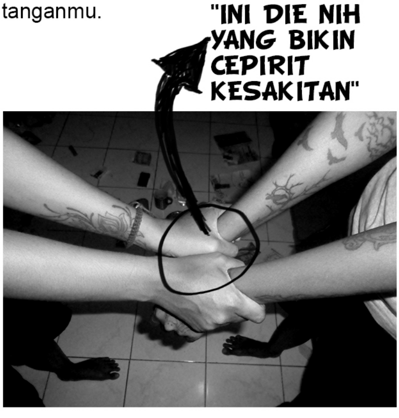


Foto 2 : Ambil posisi untuk mengadu tanganmu.



"INI DIE NIH YANG BIKIN CEPIRIT KESAKITAN"

Foto 3 : Hentakan/adu kedua tanganmu dengan sangat keras.

TRIK KEDUA :

a. Putar tanganmu dan ambil tangan si Bangsat-kemudian pelintir sekuat tenaga. Pasti si Bangsat yang akan lari kesakitan. (foto 4, 5, 6, 7, 8)

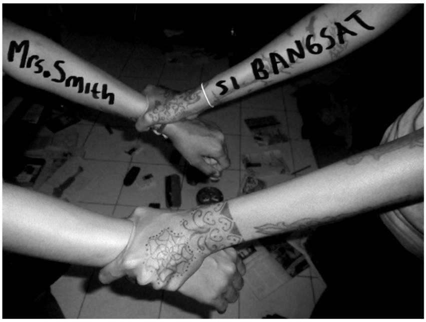

Mrs.Smith
si BANGSAT

Foto 4 : kedua tangan dicengkeram

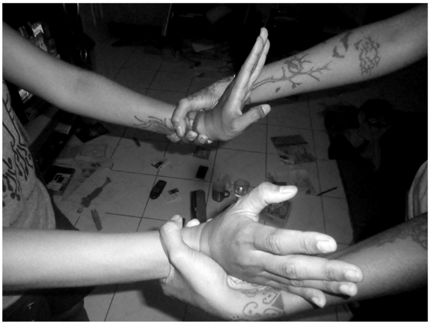


Foto 5 : Buka kedua tanganmu.

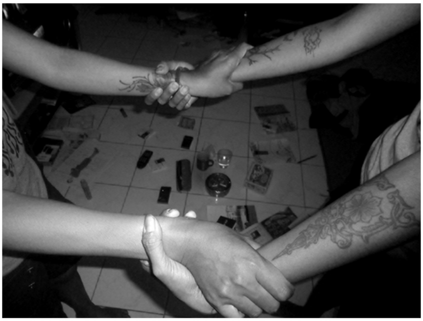


Foto 6 : Ambil kedua tangan si Bangsat.

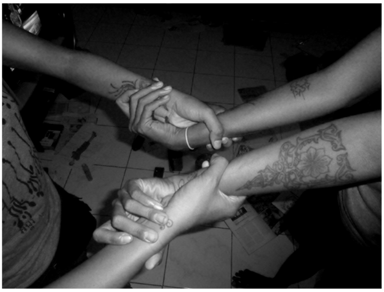


Foto 7: Putar dan pelintir tangan si Bangsat.

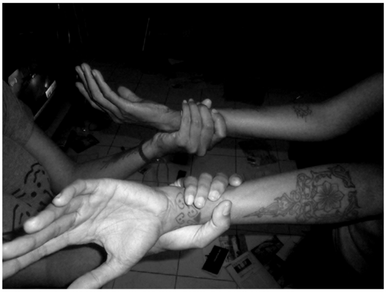
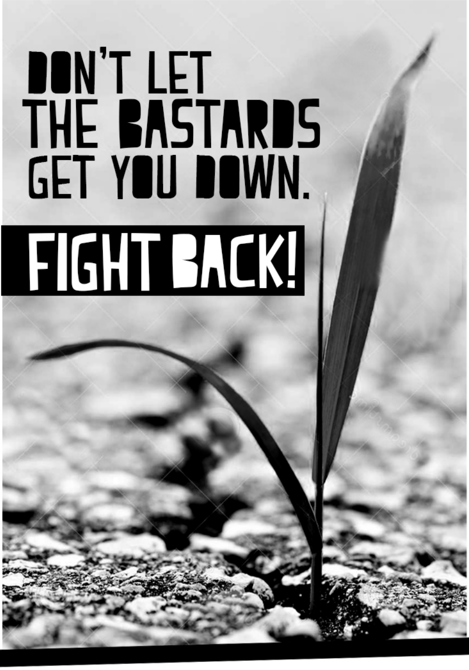


Foto 8 : Putar sekuat tenaga, sampai cengkramannya terlepas dan si Bangsat merasa kesakitan.


DON'T LET
THE BASTARDS
GET YOU DOWN.
FIGHT BACK!

LEPAS DARI CEKIKAN

Seringkali predator mencekik kita untuk menunjukan kekuatan dan semakin menakuti kita, tapi tenang aja. Berikut adalah trik-trik buat lepasin cekikan, ada beberapa versi yang bisa kamu pelajari dan dinget-inget terus biar otak kita terbiasa dengan hal itu.

a. Cari jempol atau jari kelingkingnya, ungkit kerah belakang dengan sekuat tenaga. Saat predator merasa sakit, secara gak sadar dia pasti akan melepaskan cekikannya. (foto 1, 2 & 3)

b. Masukan kedua tanganmu diantara tangan predator, kepalkan tangan lalu hempaskan tanganmu sekuat tenaga untuk melepaskan cekikan.
(foto 4, 5, 6 & 7)

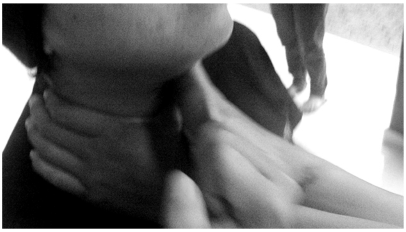


Foto 1 : Posisi tercekik.

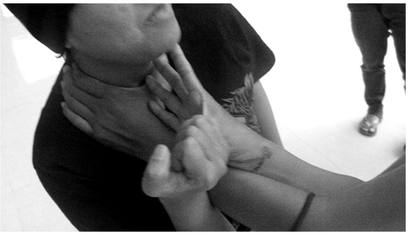


Foto 2 : Saat tercekik, cari jempol atau kelingking si predator.

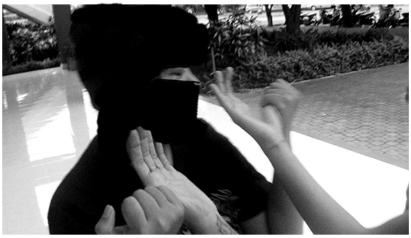


Foto 3 : Ungkit sekuat tenaga sampai dia melepaskan cekikannya.

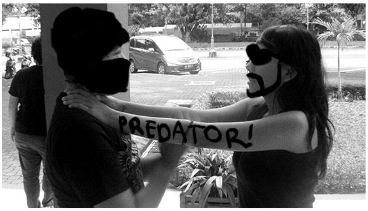


Foto 4 : Posisi tercekik.

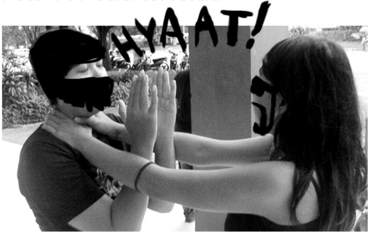


Foto 5 : Masukan tanganmu diantara tangan predator

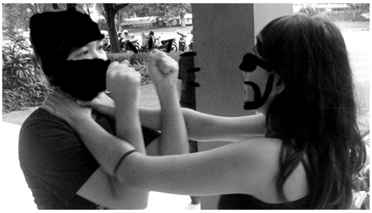


Foto 6 : Kepalkan tanganmu untuk menambah kekuatan

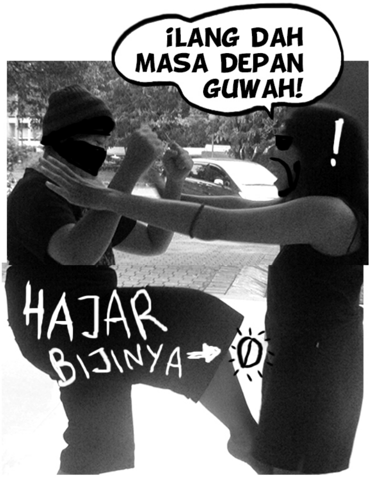

¡LANG DAH MASA DEPAN GUWAH!
!
HAJAR
BIJINYA →

Foto 7 : Hempaskan tangan predator. Saat predator udah teralihkan perhatiannya, segera hajar bijinya! Lalu kaburlah, lari sekencangnya..

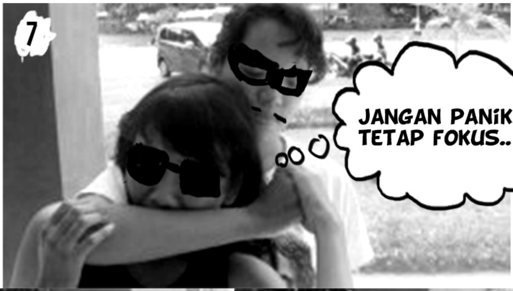
TRIK KEDUA:

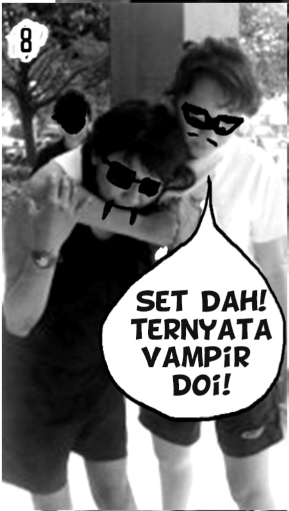
a. Masih dalam kondisi yang tenang dan tidak panik, turunkan sedikit dagumu hingga bisa masuk di antara lehermu dan tangan predator. Kedua tangan memegang tangan predator. Gunanya untuk memberi kita ruang bernafas. (foto 7)

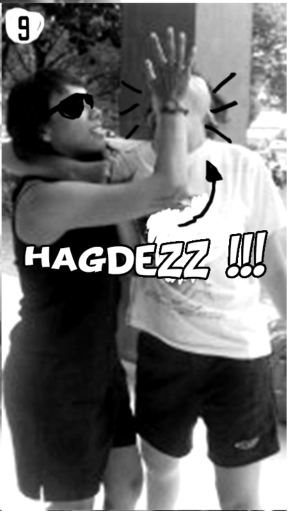
b. Geser badanmu sehingga berjejer dengan predator dan GIGIT. (foto 8)

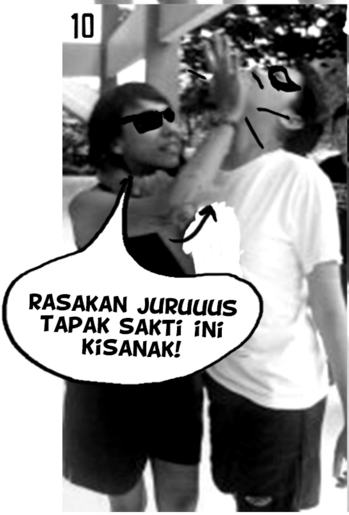
c. Jika badanmu sudah bergeser, tentu saja banyak ruang bebas bagi kamu untuk menyerang balik sang predator. Gunakan telapak tanganmu untuk memukul keatas dagu predator. Pukulkan dengan sekuat tenaga ya! (foto 9 & 10)

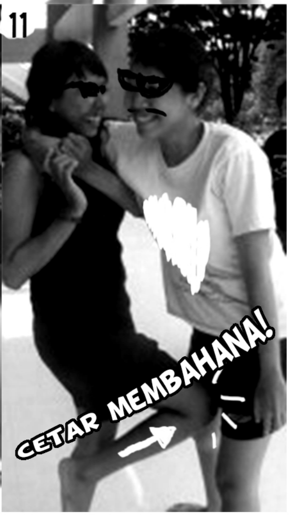
d. Jika posisi predator cukup dekat dengan badan, bisa gunakan lututmu untuk menyerang alat kelaminnya. Dijamin predator langsung kesakitan.
(foto 11)


7
JANGAN PANiK..
TETAP FOKUS..


8
SET DAH! TERNYATA VAMPiR DOi!




10
RASAKAN JURUUUS TAPAK SAKTi iNi KiSANAK!


11
CETAR MEMBAHANA!

you NEVER Know
HOW STRONG YOU
are until being
strong is the
ONLY choice
you have.

LEPAS DARI CEKIKAN BELAKANG

Bisa saja predator mencekik kita dari belakang, tentu saja ini mengejutkan dan menyakiti kita. Berikut adalah tips-tips melepas cekikan dari belakang. Ada dua trik mudah yang bisa dipelajarai. Yang perlu di ingat adalah trik-trik seperti ini harus terus dilatih supaya kita merasa terbiasa dan bisa merespon dengan cepat jika memngalami kejadian seperti ini.

TRIK PERTAMA:

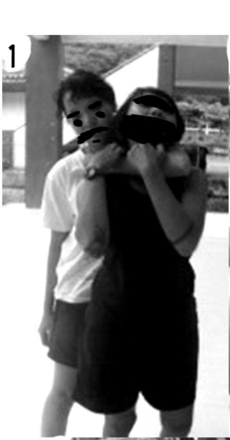
a. Tetap tenang dan jangan panik, masukan salah satu tanganmu (yang terdekat dengan dengan predator), usahakan sekuat tenaga untuk bisa masuk, karena tangan tersebut sebagai celah kita untuk bisa bernafas. (foto 1 & 2)

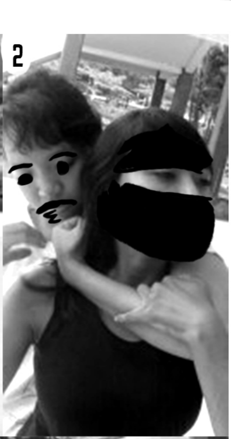
b. Gunakan tanganmu yang satunya untuk mencari kelingking tangan yang mencekikmu, lalu ungkit dan tarik keatas. (foto 3)

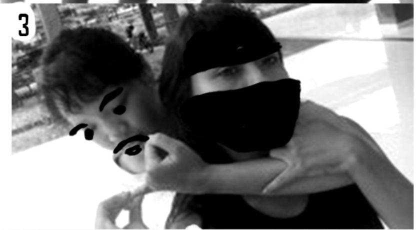
c. Majukan salah satu kakimu. Geser sampai posisi 90 derajat dengan predator. (foto 4)

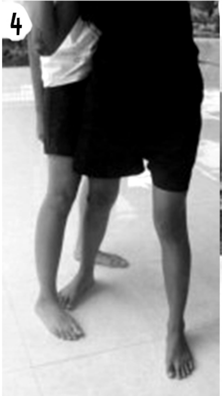
d. Angkat dan banting kesamping tubuh predator dengan sekuat tenaga. Biarkan dia terjermbab. (foto 5 & 6)

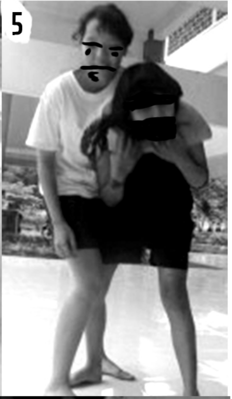
e. Saat predator terjatuh dan kesakitan, segeralah lari menjauh. (foto 7)

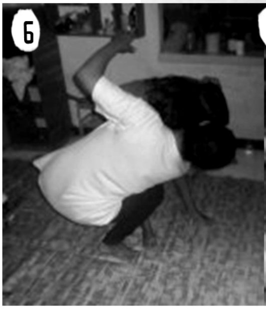

1

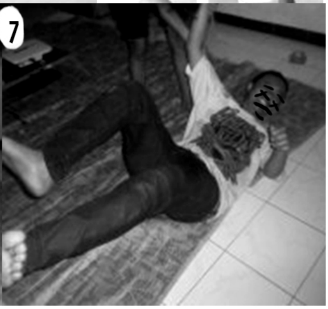

2


3


4


5

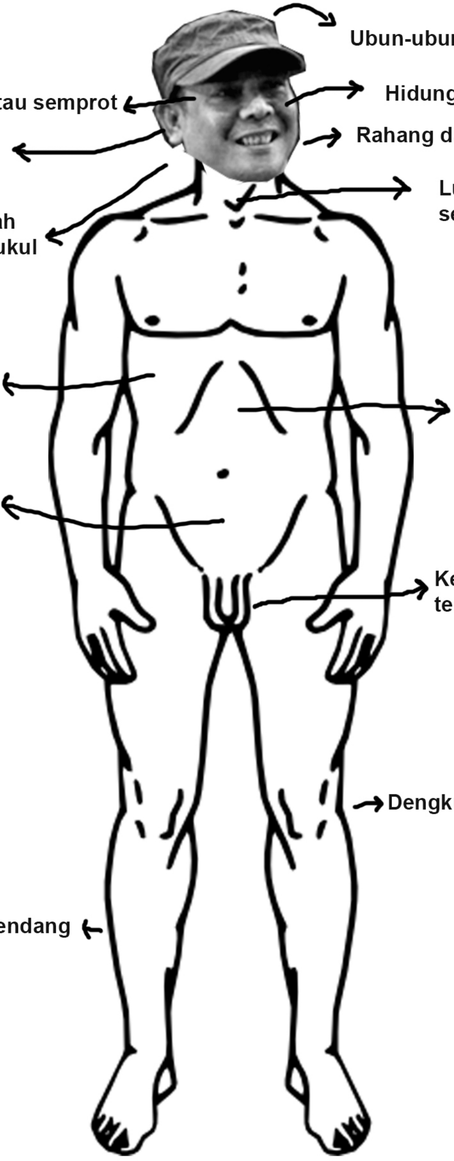

6


7

THE ONES WHO SAY "YOU CAN'T" AND "YOU WON'T" ARE PROBABLY THE ONES SCARED THAT "YOU WILL"

TITIK-TITIK LEMAH TUBUH

"BAHKAN MESIN RAKSASAPUN MEMILIKI SATU MUR YANG MAMPU MEMBUATNYA TIDAK BISA BEROPRASI,SAMA SEPERTI TUBUH"



Ubun-ubun: hantam atau pukul

Mata: colok atau semprot

Hidung: hantam/pukul

Telinga: hantam dengan tangan terbuka

Rahang dan dagu: hantam/pukul

Lubang antara tulang selangka: tusuk

Leher (bagian bawah telinga) :hantam /pukul

Tulang rusuk: pukul/tendang

Ulu hati: pukul/tendang.

Perut bawah: pukul/tendang

Kelamin (biji zakar) : tendang/pelintir

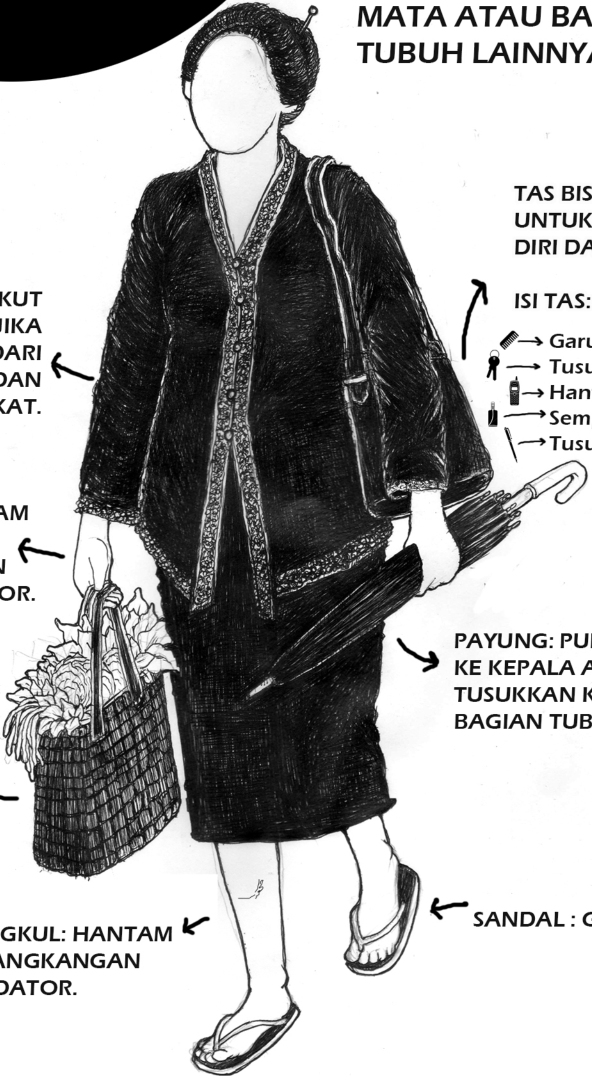
Dengkul: tendang

Tulang kering: tendang

TIPS TAMBAHAN

USAHAKAN UNTUK FOKUS MELUMPUHKAN BAGIAN VITAL YANG BISA MENGHENTKAN MOBILITAS ATAU GERAK PREDATOR : MATA, TANGAN, DENGKUL, DAN KAKI.

“SETIAP HAL ADALAH SENJATA JIKA KAMU MEMEGANG DAN MEMBIDIKNYA DENGAN TEPAT”



COLOK/TUSUKAN KE MATA ATAU BAGIAN TUBUH LAINNYA

TAS BISA DIGUNAKAN UNTUK MELINDUNGI DIRI DARI SAJAM.

ISI TAS:

→ Garukan ke mata/muka
→ Tusuk ke mata/sayatkan
→ Hantam ke bagian lemah
→ Semprotkan ke mata
→ Tusukkan

SIKUT: SIKUT MUKA JIKA DISERANG DARI BELAKANG DAN DEKAT.

LENGAN: HANTAM ATAU TONJOK BAGIAN-BAGIAN LEMAH PRADATOR.

PAYUNG: PUKUL KE KEPALA ATAU TUSUKKAN KE BAGIAN TUBUH

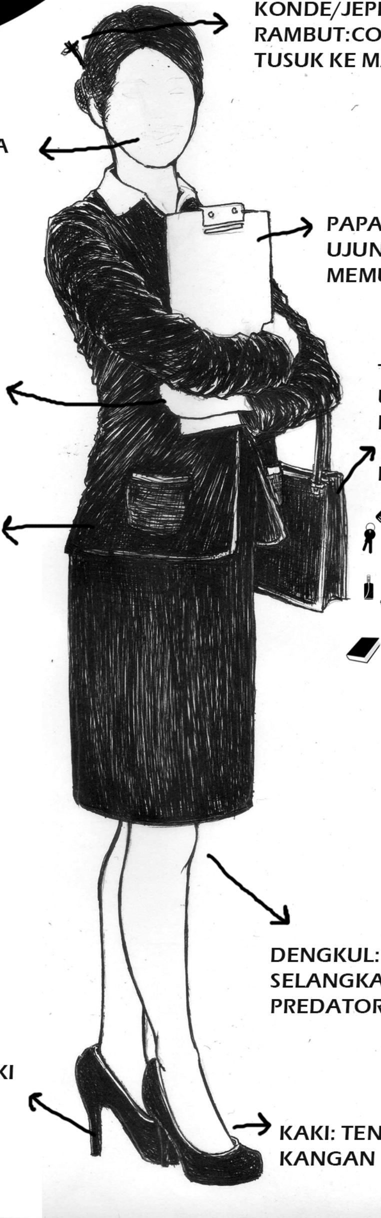
TAS BELANJA: HANTAMKAN KE MUKA PREDATOR ATAU LEMPARKAN KE WAJAH UNTUK DISTRAKSI.

SANDAL : GAPLOK KE PIPI.

DENGKUL: HANTAM SELANGKANGAN PREDATOR.

“TIDAK ADA SEORANGPUN YANG DAPAT MENYELAMATKANMU BAHKAN NEGARA ATAU POLISI SEKALIPUN. HANYA KAMU SENDIRI YANG BISA”

TUBUH MU ADALAH SENJATAMU



KONDE/JEPIT RAMBUT:COLOK/-TUSUK KE MATA.

MULUT: GIGIT APAPUN YANG BISA KAMU JANGKAU.

PAPAN: GUNAKAN SISI UJUNGNYA UNTUK MEMUKUL DI MUKA

TANGAN: HANTAM ATAU TONJOK BAGIAN-BAGIAN LEMAH.

TAS BISA DIGUNAKAN UNTUK MELINDUNGI DIRI DARI SAJAM.

ISI TAS:

- → Garukan ke mata/muka
- → Tusuk ke mata/sayatkan
- → Hantam ke bagian lemah
- → Semprotkan ke mata
- → Tusukkan
- → Hantam kehidung dengan ujung buku

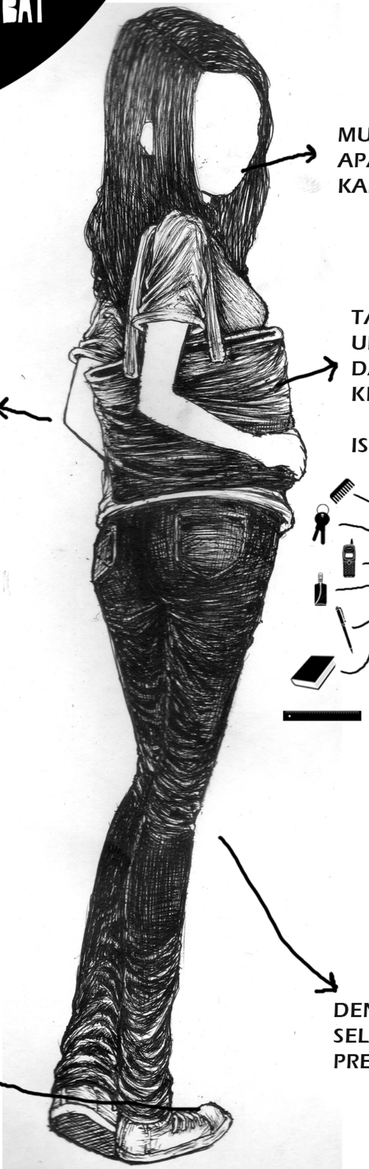
JAKET/SWEATER/-BLAZER: LEMPAR ATAU BEKAPKAN KE KEPALA SEBAGAI DISTRAKSI ATAU GUNAKAN SEBAGAI PELINDUNG DARI SAJAM.

DENGKUL: HANTAM SELANGKANGAN PREDATOR.

HAK SEPATU: INJAK SEKERAS-KERASNYA KE KAKI PREDATOR.

KAKI: TENDANG SELANGKANGAN PREDATOR.

"JANGAN SAMPAI NASI
MENJADI BUBUR.
MENCEGAH LEBIH
BAIK DARIPADA TERLAMBAT"



MULUT: GIGIT
APAPUN YANG BISA
KAMU JANGKAU.

TAS BISA DIGUNAKAN
UNTUK MELINDUNGI DIRI
DARI SAJAM ATAU LEMPAR
KEWAJAH UNTUK DISTRAKSI

SIKUT: SIKUT LEHER
ATAU ULU HATI JIKA
PREDATOR BERADA
DIBELAKANGMU
DAN DEKAT.

ISI TAS:

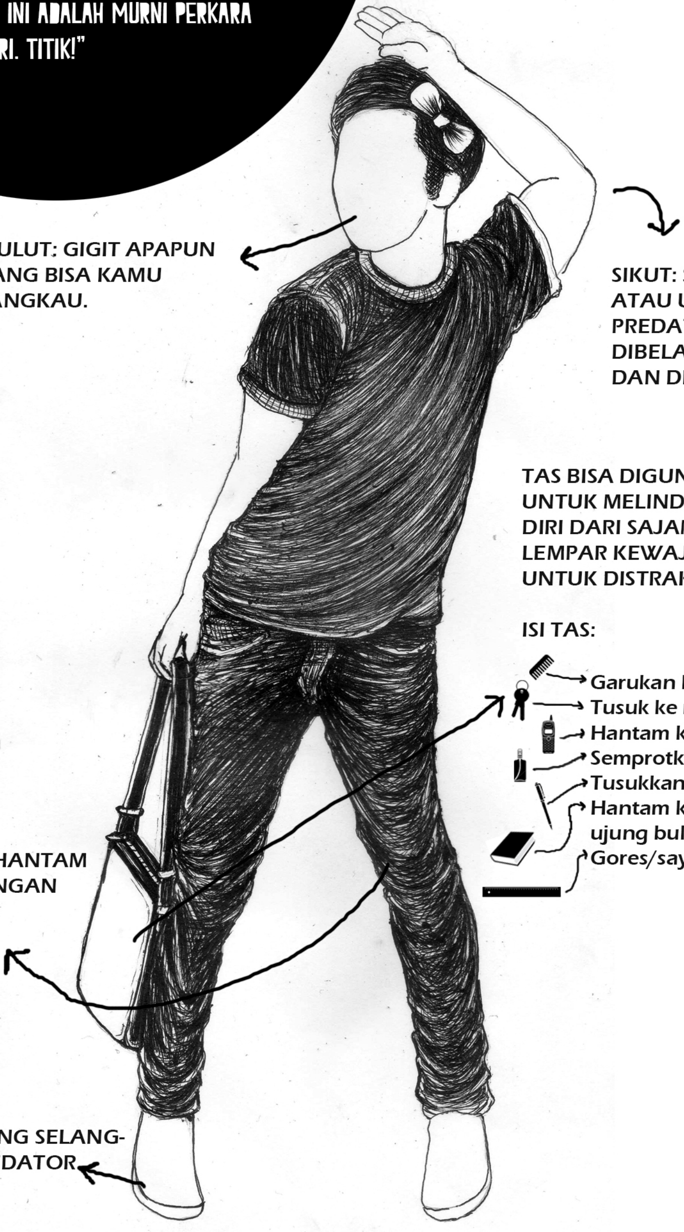
- Garukan ke mata/muka
- Tusuk ke mata/sayatkan
- Hantam ke bagian lemah
- Semprotkan ke mata
- Tusukkan
- Hantam kehidung dengan ujung buku
- Gores/sayat

DENGKUL: HANTAM
SELANGKANGAN
PREDATOR.

KAKI: TENDANG
SELANGKANGAN
PREDATOR.

TUBUH MU ADALAH SENJATAMU

> “MEMPERTAHANKAN DIRI TIDAK ADA URUSANNYA SAMA SEKALI DENGAN JENIS KELAMIN MU, ORIENTASI SEKSUAL MU, AGAMA, IDEOLOGI, KELAS SOSIAL DAN EKONOMI. TIDAK PULA TENTANG FEMINITAS MAUPUN MASKULINITAS. INI ADALAH MURNI PERKARA MELINDUNGI DIRI. TITIK!”



MULUT: GIGIT APAPUN YANG BISA KAMU JANGKAU.

SIKUT: SIKUT LEHER ATAU ULU HATI JIKA PREDATOR BERADA DIBELAKANGMU DAN DEKAT.

TAS BISA DIGUNAKAN UNTUK MELINDUNGI DIRI DARI SAJAM ATAU LEMPAR KEWAJAH UNTUK DISTRAKSI’

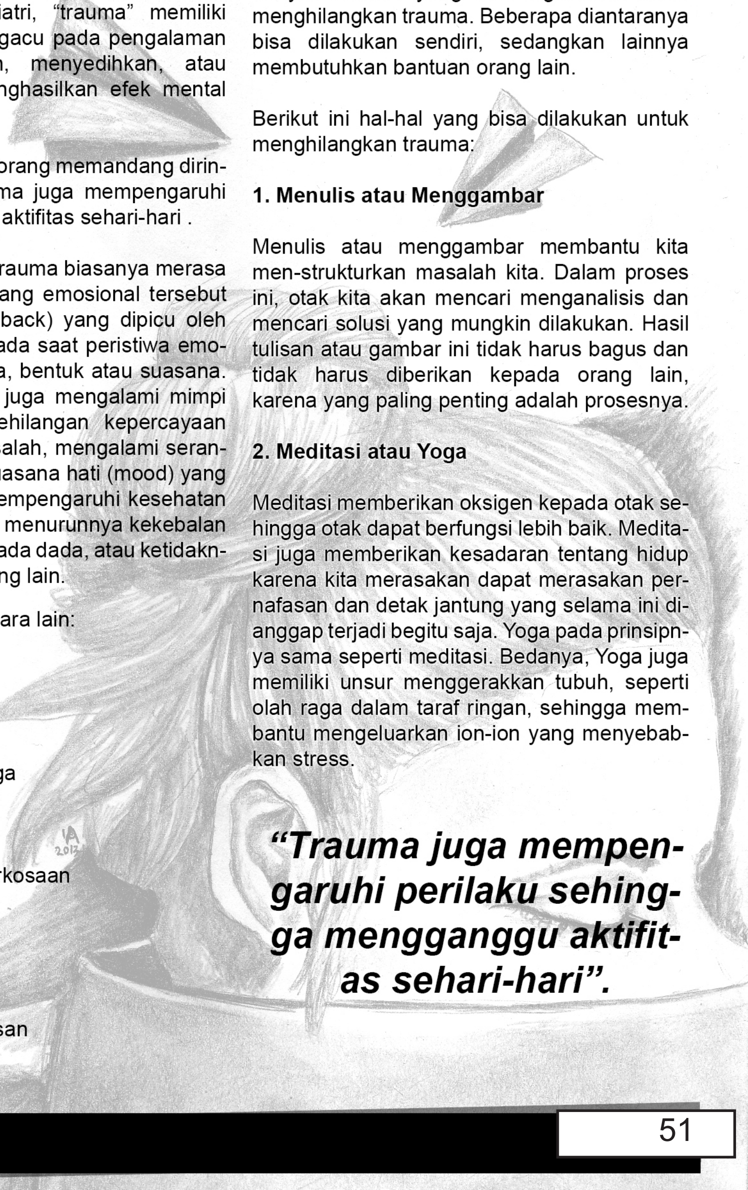
ISI TAS:

Garukan ke mata/muka
Tusuk ke mata/sayatkan
Hantam ke bagian lemah
Semprotkan ke mata
Tusukkan
Hantam kehidung dengan ujung buku
Gores/sayat

DENGKUL: HANTAM SELANGKANGAN PREDATOR.

KAKI: TENDANG SELANGKANGAN PREDATOR

TIPS UNTUK TRAUMA HEALING



Trauma adalah cedera fisik atau emosional. Secara medis, “trauma” mengacu pada cedera serius atau kritis, luka, atau syok. Dalam psikiatri, “trauma” memiliki makna yang berbeda dan mengacu pada pengalaman emosional yang menyakitkan, menyedihkan, atau mengejutkan, yang sering menghasilkan efek mental dan fisik berkelanjutan.

Trauma mengubah cara seseorang memandang dirinya dan dunia sekitarnya. Trauma juga mempengaruhi perilaku sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari .

Seseorang yang mengalami trauma biasanya merasa mengalami kembali peristiwa yang emosional tersebut dalam bentuk kilas balik (flashback) yang dipicu oleh hal-hal yang terkait atau ada pada saat peristiwa emosional itu terjadi, misalnya suara, bentuk atau suasana. Orang yang menderita trauma juga mengalami mimpi buruk, sulit berkonsentrasi, kehilangan kepercayaan kepada orang lain, merasa bersalah, mengalami serangan kecemasan dan memiliki suasana hati (mood) yang cepat berubah. Trauma juga mempengaruhi kesehatan fisik seperti sakit kepala, stress, menurunnya kekebalan tubuh, gangguan makan, sakit pada dada, atau ketidaknyamanan pada bagian tubuh yang lain.

Beberapa penyebab trauma antara lain:

- Perceraian atau perpisahan
- Kematian orang yang dicintai
- Kekerasan dalam rumah tangga
- Kekerasan fisik
- Penyerangan seksual atau perkosaan
- Kekerasan pada masa kecil
- Transisi dalam kehidupan
- Menyaksikan tindakan kekerasan
- Korban bencana alam

Apakah trauma bisa disembuhkan? Ya! Ada banyak metode yang bisa digunakan untuk menghilangkan trauma. Beberapa diantaranya bisa dilakukan sendiri, sedangkan lainnya membutuhkan bantuan orang lain.

Berikut ini hal-hal yang bisa dilakukan untuk menghilangkan trauma:

1. Menulis atau Menggambar

Menulis atau menggambar membantu kita menstrukturkan masalah kita. Dalam proses ini, otak kita akan mencari menganalisis dan mencari solusi yang mungkin dilakukan. Hasil tulisan atau gambar ini tidak harus bagus dan tidak harus diberikan kepada orang lain, karena yang paling penting adalah prosesnya.

2. Meditasi atau Yoga

Meditasi memberikan oksigen kepada otak sehingga otak dapat berfungsi lebih baik. Meditasi juga memberikan kesadaran tentang hidup karena kita merasakan dapat merasakan pernafasan dan detak jantung yang selama ini dianggap terjadi begitu saja. Yoga pada prinsipnya sama seperti meditasi. Bedanya, Yoga juga memiliki unsur menggerakkan tubuh, seperti olah raga dalam taraf ringan, sehingga membantu mengeluarkan ion-ion yang menyebabkan stress.

> ***“Trauma juga mempengaruhi perilaku sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari”.***

3. Mencari dukungan dari support group

Support group adalah sebuah kelompok dimana para survivor bertemu dan mengekpresikan dirinya dengan berbagi cerita dan mengungkapkan perasaan-perasaan yang terpendam. Dengan cara ini, diharapan para peserta support group dapat memahami apa yang terjadi pada diri mereka dan mempunyai keterampilan dalam menangani diri mereka sendiri.

4. Mencari bantuan pada konselor

Jika trauma yang dialami sangat berat, disarankan untuk mencari bantuan kepada konselor. Konselor dapat menyarankan untuk melakukan usaha-usaha penyembuhan seperti terapi atau pengobatan.

Trauma dapat dihilangkan atau disembuhkan, namun akan membutuhkan tekad yang kuat dan usaha yang terus-menerus. Jangan biarkan peristiwa di masa lalu menghalangi kita meraih masa depan.

I'M A FEMALE.
FE = IRON
MALE = MAN
THEREFORE I AM
IRON MAN.

RUJUKAN DAN LAYANAN HELPLINE

Dukungan Terhadap Korban Kekerasan dan Pelecehan

Nanggroe Aceh Darussalam

Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) POLDA NAD, Rumah Sakit Bhayangkara POLDA NAD,
Jl. Cut Nyak Dhien No.23, Lamteumen – Banda Aceh.
No. Telp Kantor : 0651-48473, No. Telp UGD : 0651-41553

Unit Pelayanan Perempuan dan Anak (PPA) POLDA NAD
Jln. Cut Mutia No.25, Banda Aceh.
No. Telp Kantor : 0651 21770

Yayasan Pulih
Jl Keumala Ir. Belibis No 3
Kel. Sukaramai Kec. Baiturrahman, Banda Aceh
Telp: 0651 – 49723

Palembang

WCC Palembang
Jl. Mayor Salim Batu Bara Lorong Kelapa III No. 2725
RT 40 Sekip Pangkal – Palembang
Hotline. 0711 – 7083 880

Jambi

Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdaysaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Jl. Slamet Riyadi No. 21, Broni Kota Jambi
Telp. 0741 – 62203 / 60400

DKI Jakarta

Pusat Krisis Terpadu RSCM
IGD RSCM Lt. 2 Jl. Diponegoro No. 71, Jakarta Pusat
Telp: 021 - 316 2261

PKT “Melati” RSAL Mintoharjo
Jl. Bendungan Hilir 17 Jakarta Pusat
Telp. 021 – 5749037 – 40

Jaringan Mitra Perempuan Cikini
Jl. Cikini II No. 10 Jakarta Pusat 10330
Telp. 021 – 3901002

Puan Amal Hayati
Jl. Warung Silah No. 30 Komp. AL Munawaroh, Ciganjur – Jakarta Selatan
Telp. 021 – 7867031
www. puanamalhayati.or.id

Arus Pelangi
RT19/RW01 Jl. Tebet Dalam IV/3, Jakarta Selatan 12810
Tel/Fax. 021 – 8291310
www.aruspelangi.or.id

Mitra Perempuan
Jl. Tebet Barat Dalam IVB / 23 JKTJ 12810
Telp. 021 – 8298089
Email. mitra@perempuan.or.id

Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Jl. Raya Bekasi Timur Km.18 Pulogadung, Jakarta Timur – 13250
Hotline 021 – 47882899; SMS 0813 176176 22
Email.hotline@p2tp2a-dki.org

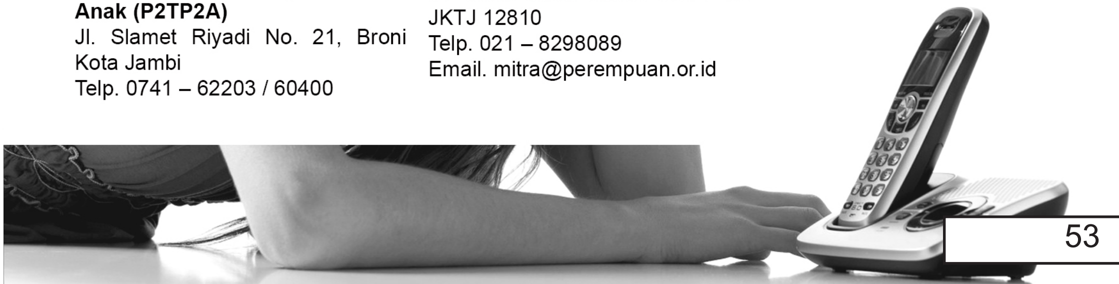
Lentera Indonesia
Email: lenteraid@gmail.com, Twitter: @lenteraid
lenteraid@gmail.com / twitter: @lenteraid

Tangerang

Mitra Perempuan
Jl. Kemuning 912 Perum Bukit Nusa Indah, Ciputat – Tangerang
Telp. 021 – 7412149

Bandung

Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Jl. Jend. Ibrahim Ajie No. 84, Kiara Condong Bandung
Telp/ Fax. 022 – 723 0875



Yayasan Jaringan Relawan Independen (JaRI)
RS Bersalin Emapuradireja
Jl. Sumatera No. 46 – 48 Bandung
Telp. 022 – 4224348a

Sapa Institute (Pusat Pendidikan, Informasi, dan Komunikasi Perempuan)
Jl. Ebah RT 01/ 03 Desa Cipaku
Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung 40383
Telp. 022 – 5957433
Email. sapa_bdg@yahoo.co.id

Purwokerto

Lentera Perempuan (Women Crisis Centre) Purwokerto
Jl. Masjid No. 69 Purwokerto Timur
Telp. 0281 – 7609411

Surabaya

Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Jl. Nginden Permata I, Surabaya
Telp. 031 – 5929103

Yogyakarta

Helplinennb
Hotline:
0856-4364-9400/0877-3944-5800
Email: helplinennb@gmail.com

Rifka Annisa
Jl. Jambon IV , Kompleks Jatimulyo Indah
Yogyakarta 55242
Hotline 0274 – 553333
Emergency call 0274-7431298
Email. rifka@indosat.net.id
www.rifka-annisa.or.id

Semarang

Legal Resources Center untuk Keadilan Jender dan Hak Asasi Manusia (LRC – KJHAM)
Jl. Panda Barat III No. 1, Semarang
Telp. 024 – 6723083 / 70558000
Email. lrc_kjham2004@yahoo.com

Magelang

Sahabat Perempuan Magelang
Dusun Dangean RT 04/01, Gulon Salam
Magelang 56484
Telp. 0293 – 585573

Lumajang

Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Jl. Alun – alun Selatan No. 1, Lumajang
Telp. 0334 – 881467

Bali

Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Jl. Tengku Umar Amlapura, Karangasem, Bali
Hp. 08174722289 /
081236539298

Bone

LPP Bone
Jl. Andimalla No. 4 DPN Soddange. Kelurahan Biru - Bone
Telp. 0481 – 22583

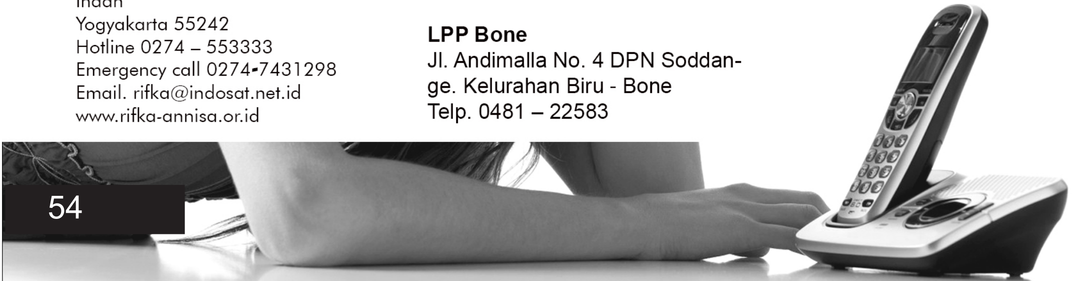
Makassar

LBH APIK
Jl. Perintis Kemerdekaan No. 148 Makassar
Telp. 0411 – 583911

Palu

Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Jl. Moh. Yamin 33, Palu
Telp. 0451 – 421651

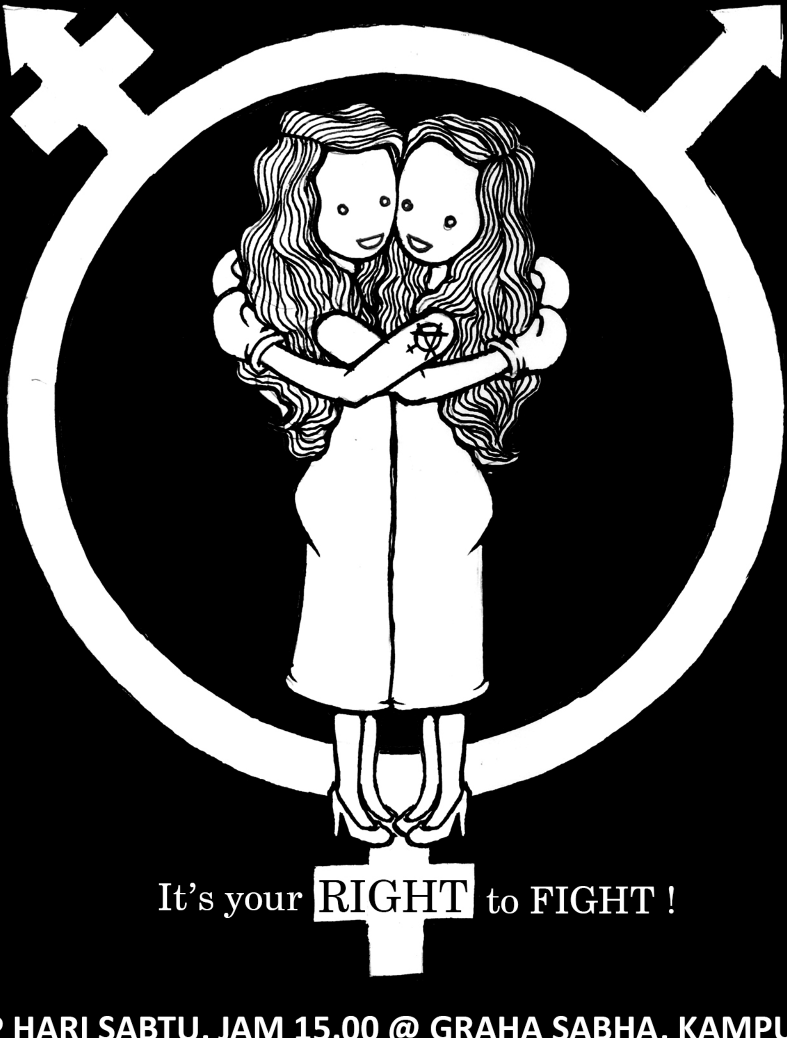
> *"Dampak dari segala macam pengalaman trauma, seperti penyiksaan, hanya dapat diselesaikan melalui pengalaman, memahami, dan menilai setiap aspek dari pengalaman orisinil dengan proses terapi pengungkapan yang hati-hati"*



DON'T LET THE BASTARDS GRIND YOU DOWN !!!

"KAPLOK BALIK DOOOOONG"

KELAS REGULER SELF DEFENSE

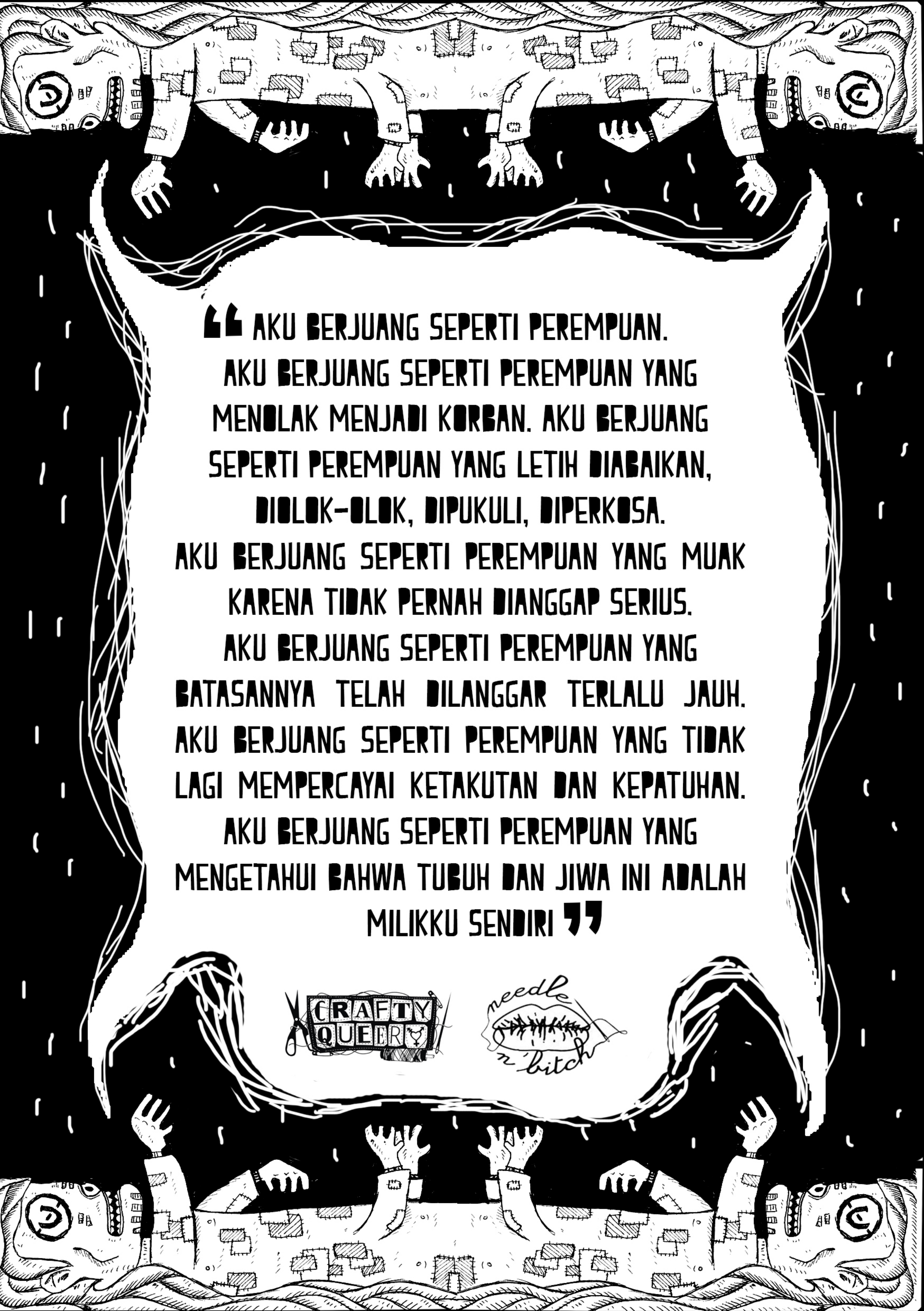


It's your **RIGHT** to FIGHT !

SETIAP HARI SABTU, JAM 15.00 @ GRAHA SABHA, KAMPUS UGM

needle n'bitch

Info/FB: needleandbitch@riseup.net



“AKU BERJUANG SEPERTI PEREMPUAN.
AKU BERJUANG SEPERTI PEREMPUAN YANG
MENOLAK MENJADI KORBAN. AKU BERJUANG
SEPERTI PEREMPUAN YANG LETIH DIABAIKAN,
DIOLOK-OLOK, DIPUKULI, DIPERKOSA.
AKU BERJUANG SEPERTI PEREMPUAN YANG MUAK
KARENA TIDAK PERNAH DIANGGAP SERIUS.
AKU BERJUANG SEPERTI PEREMPUAN YANG
BATASANNYA TELAH DILANGGAR TERLALU JAUH.
AKU BERJUANG SEPERTI PEREMPUAN YANG TIDAK
LAGI MEMPERCAYAI KETAKUTAN DAN KEPATUHAN.
AKU BERJUANG SEPERTI PEREMPUAN YANG
MENGETAHUI BAHWA TUBUH DAN JIWA INI ADALAH
MILIKKU SENDIRI”

CRAFTY QUEER

needle n'bitch